চরা হেনবা অমসুং চাবা

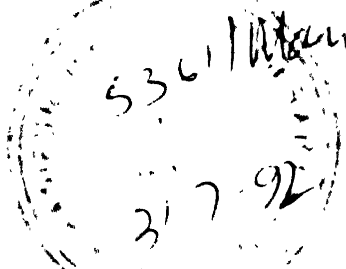
ইবা :

[illegible]

[illegible]

পকোওবা :

শ্রীওইনাম মঙ্গী সিংহ
শিংজমৈ-তোপ লৈকাই, ইম্ফাল।



[illegible]

১৯৮৬ ইং

[illegible]

মমল [illegible]

নফম : মণিপুরী [illegible] প্রেস, শিংজমৈ কৈথেল, ইম্ফাল।

চয়া হেনবা অমসুং চাবা

য়াওফম—তাকপা

পারা নম্বর — পৃষ্ঠা

গানের বিষয়	পৃষ্ঠা

পারা মমিং লামায

পাঠো মথং	মাথায়
১৮। [illegible]	২১৩
১৯। পুক থিনবা	২১৪
২০। খোং [illegible]	২১৫
২১। ডাইরিয়া	২১৫
২২। কোলাইটিস	২ ৬
২৩। [illegible]	২১৬
২৪। হবা	২.৭
২৫। চিকন্ পোক্স (লাইকুপ খোকপা)	২১৭
২৬। [illegible] চিংবা	২১৯
২৭। [illegible]	২২৫
২৮। [illegible]	২২৭
২৯। রিকেটস (খোয়মক্রাক)	২২৮
৩০। স্কার্ভি ([illegible])	২৩১
৩১। [illegible]	২৩৪
৩২। [illegible]	[illegible]
৩৩। [illegible]	২৩৮
৩৪ [illegible]	২৩৯
৩৫ মু	২৪০
৩৬। মুনা [illegible]	২৫০
৩৭। মু অমস্রুং লায়না	২৫৪
৩৮ আলকোহোলিজম	২৫৭
৩৯ ডিলিরিয়াম ট্রিমেন্স	২৫৮

পারা মমিং — লা ময়

(১৫)

	পারা মমিং	লামায়
২৩৮ ।	য়া	৫৬০
২৩৯ ।	উনশা	৫৬৭
২৪০ ।	উনশা মশক থীহনবা একনি	৫৭২
২৪১ ।	পাম্বৈগী হূ	৫৭৭
২৪২ ।	শমক্র	৫৭৭
২৪৩ ।	মরেক কাবা উনশা	৫৭৮
২৪৪ ।	অশোক অপনগী দাগ (মায়হিং)	৫৭৯
২৪৫ ।	উনশা ঈনপ নপশিনবা, ঈ থাংদবা	৫৮০
২৪৬ ।	হুংশানা কাহংলব উনশা নুংশিংনা, চেকথায়হল্লবা উনশা	৫৮১
২৪৭ ।	রটাস (শক্তিক)	৫৮২
২৪৮ ।	হুমাং শোগনবা	৫৮৩
২৪৯ ।	অঙৌবা পকপ	৫৮৪
২৫০ ।	উনশা অহল ওইবা মতম	৫৮৫
২৫১ ।	উনশাদা অঙৌবা মচেৎ মচেৎ লাকপা	৫৮৫
২৫২ ।	উরিং	৫৮৬
২৫৩ ।	খুহিং	৫৮৬
২৫৪ ।	খুং ফল	৫৮৭
২৫৫ ।	বাহি পুমলোন অমস্থং চেকথায়বা	৫৮৮
২৫৬ ।	তৈ শন-নানশিবীহনা শকশেম্বা (Make up)	৫৯০

ৱাহৈদোক

"অহৌবদা ঈৱা ইনীন লৈরমই—লাংবন থাগী খোইমুনা ঙংবগুম্বা ঙংবা খোঞ্জেল অমনা তাইবং মালং শম্-লৈরমই" তাইবং শেম্বা ময়ুনা হায়। "অহানবদা ৱাহৈ লৈরমই। ৱাহৈ অদু ঈশ্বরগা লৈমিন্নরমই, ৱাহৈ অদু ঈশ্বরনি" বাইবলনা হায়। "শব্দ ব্রহ্ম" ৱাহৈ হায়বসি ঈশ্বরনি। কৃষ্ণ হায়বা মাম (ৱাহৈ) অসিনা শ্রীকৃষ্ণদগী·হেন্না নুমই হায়বসি কৃষ্ণ মশাগী থদ্ ওন্দুনা য়েংনগ্রবনি হায়না ভক্তশিংনা থাজনরি।

পৃথিবীগী মনুংদা থাইদগী কবা পোৎশক অমা চানব খোংচৎ হায়রবা জেল্লস্ হায়না কৌবা কিলোমোকর অমনা মনাই ঈশোপকা হায়। ঈশোপনা তাইবং মীগী মরৈ অসি মথল মথেল নাইনা খোংহনা পীরে। তাইবং মীগী মরৈনা করম্না থাইদগী কবা পোৎশক অমা ওইরিবনো হায়না হংলকপদা, ঈশোপনা খুমই "মীৎতা পিরং হৌদনবা অম্বা ঈশৈ, পুন্সিবু লমজিংবা কিলোমোকী, পুক্নীং শুম্বৎনবগী মশক ওইরবা পোইত্রি, ৱাৱেং কপা লৈবা ওৎ-ওতুনা শেম্বা ৱাহৈ কপাগী নীংথিজরবা ঈচেল অসিনা তাইবংবা নুংঙাইবা য়েন্নি, ঈংনা চাম-চেৎনবা তাইবংবু থম্মৈনি। চাম্বা খোক্পা কায়নবক্রবদা মতম নুংশিবা ৱাহৈশিংনা তাইশিনরি। অমুক অমদুং অকবগী পোক্পদি ৱাহৈনি। কবিগুরু মথলগী শেম্ কৌবা, হিংবা লৈত্রবা মমক্রগা ৱাহৈদা থম্বুনা শিজিন্নবা, অশংবা ভয়ঙ্করইবা, পুম্মক অদু লৈ (tongue)-দদা থম্বুনা পুখোরকপনি।

মতুংগী চয়াদা খাইদগী কন্তবা পোৎশক অমা থোংই হায়না জেন্থস্না হায়রক্লবদা ঈশোপনা লৈ (tongue) অহুম থোংহুনা পুথোরকই। মৈবু খাইদগী কন্তবা পোৎশক অমানা হায়না করম্না হায়রবনো হায়না অমূক হংবদা ঈশোপনা খুম্না "লৈ অসিদগী হেম্না কন্তবা পোৎশক অসিবু করি অমা লৈরিবগে? মুখিং অসিগী মখদা থোকখ্রিবা থোদোক পুম্নমক্তা লৈ-না শরুক য়াদব করম্না অমা য়াওখ্রবগে? নিংথৌরেল কয়া, সম্রাজ্য কয়া সংরু মশাং নাইদনা তুম্না মাঙহনখিবা! মরুপ-মপাং কায়নহনবা, মনা-মচা শেংনহনবা, মচীন-মনাও চুংশিনহন্দবা থবক কয়াগী মরু, হাংদ-খিন্নবা, লাল, বিশ্বাসঘাটক পুম্নমক্তা হোকখদি লৈনি। লৈনা ওংওন্তুনা লিনগী চু চেনবা, মোংশাগী ময়া পাবনা প্রোসিক এসিদ য়াওবা চুপা মাম্নবা রাইহ কয়া পুথোক্লুনা অগং মাঙনবা হোৎনরী!

অওইবমক রাইহ খুদিংমক্তা 'রাখল অমস্তুং থবক' অমি ফুমচুনা লৈরিবনি। রাইহদা অমস্তুং তপথোক তপশিন্দা থঙিক্তং ওম্নবদা কয়া মাঙন-তাক্লুবা ওইবা। ইং ১৮৭৪ দা ইট্, এস এগী চৈরীকবীল অমদা মীরৈবাক্কুগী পুরকপা পোৎশিংগী মনুংদা 'ডিউটি' লৌরোইদবা থন্দোকপদা হৈ-পাস্পী হায়বগী মচুস্তা হৈ, পাস্পী হায়চুনা (-) হাইফেনগী মচুস্তা, (,) কোমা থমচুনা বীল অহু অমূক হন্না শেমদোকপা ওমত্রিইগী মনুংদা কমলা, চম্পা, কীহোম, এপল, অঙ্গুর মীরৈবাক্কুগী পুশিল্লকপদা ডিইটি লৌহৌ-দবদগী ডোলার মিলিয়ন ২০০০,০০০ মাঙই।

অমনা নিক্সি, খাও ময়ামা খোঙ-খুং য়াংপনি, নুং, খোং, উমা শক্ত থুদেকপনি, য়াইহেনবু করি তৌবা ওয়গে হায়না হায়রে। য়াহৈ অমা লাননা অর্থ হল্লুবদগী কয়া মাঙবা থোকখিবা! ইং শোক ১৯৪৫ গী জুলাই থাগী তাং ২৬ তা "পোটসদাম্ ডিক্লারেসন" হায়বদি জাপানবু সরেন্দার তৌহনবা লাউথোকখি। জাপান গোভর্ণমেন্টনা সরেন্দার তৌবা য়ানীংদবা নত্তে; শুপ্নগী ভাইথিরবা য়াবা মওং অমা থম্বদা মতম খরা লৌহুনা প্লান অমা শেমখি। অদুবু প্রেসনা তকশিন্নহুনা কোংদোকুবা তান্নরকপদা জাপানগী প্রাইম মিনিষ্টর সুজুকীনা কেবিনেট পোলিসি "মোকুশাৎসু" দা থমই হায়না জুলাই ২৮ দা খুৎই। "মোকুশাৎসু" হায়বদি অর্থ অনি থোকই— অমনা "নো কমেন্ট" (no coment) হায়থিন্নুসি হায়বনি, ২ শুবনা খোশাক্নু (to ignore) থওইকপ্নু হায়বনি। কেবিনেটনা দিশিজন লৌখি, করিদু হায়খিরোই হায়জবনি। অদুবু জাপানগী দোমী নিউজ এজেন্সীনা ২ শুবা অর্থদা ত্রান্সলেট তৌখিহুনা তাপদবগী ভাইহুনা লৈরিবা মোংচুপকী লৈবাকশিংনা "to ignore" থওইকপ্নু হায়না খোত্রে। অদুগী আগষ্টকী তাং ৬ কী অয়ুক পুং ৮ গা মিনিট ১৫ দা হীরো সিমাদা হায়ড্রোজেন বোম থাদত্রে। মী ১০০,০০০ খুদকা শিখি মী ১,৪০,০০০ না নাহে-মাহেনা অরাবগী কিতমদা মথাই থাখি। মথোঙ মখুং তেকপা শোইনাইনা হিংহৌবমা ১০০,০০০ নি। থুমিং ছমনি লৈরগা আগষ্ট তাং ৯ দা জহাজ শাকম ওইরিবা সহর নাগাশাকী কৌবা মফমদা অমুক হন্না বোম থাদহুনা মী ৭৫০০০

হাৎখি। আগষ্ট তাং ১৪ দা আপাম্বা সরেন্দ্র তৌদুনা ২শুবা লাম্বাও লোইশিনখি। লাম্না অর্থ হল্লুবা মাটৈ অমত্তুগী মরীগী,

লাইব্রিক হায়বসি কারনো? — কমলা চন্দ্র খনগংলগা তৌনজা-লাইতংবা, হৈজিং কামব, অথুইবা, অশংবা মখৈ খংদোক-লগা, নীংথিজবা মুল্লবা ফজ-ফজরবা খুইদগী কবা খনগংলগা, য়েহোয়রকই, য়োংথ্রাকই অমসুং তাইবং মীনা চানবা খাদোরকই।

অচুম্বা ঈশ্বরগী শকখম লৌরবা, ঈশ্বরদগী লৈথমরিবা মাটৈ কয়া খনগংলগা - মাটৈ অমনা হৌবগা মাইংদনা পরেং পরেং লেংনা শেমজিল্লগা মাটৈ অমনা লোইশিল্লি। মাদুনি লাইব্রিক কৌই।) লাইব্রিক হায়বাসি অশিবনি, চেকচেৎনা শেম্বনি কপ্প হায়বা মাওনী। লেটেংগী 'কাইক্রস' তা হৈজিংকী নিংথৌ খেংসনা হায়— লাইব্রিক পাবা মী অসি মীয়োক্না উৎনবা ঙ্গাক খুনগংপনি, খোমজিন্নবনি, অশোংবা ঙ্গাম্বি কংদে। লাইব্রিক অমা পারগা মানা মহৈরে, লোইনা খঙবা মী অমা ওইরে হায়না উৎলি। খঙবদি করিমতা খঙদে। মীংশিংনবা হেন্দকপা কাম্নবরোমদা শিজিন্নখি হায়না খেংসনা হায়— লাইব্রিনা কালকুলেটিং মেচীন অমসুং কমপুটারগা করি খেন্নে? কালকুলেটিং মেচীন, কমপুটার থোরকপদগী মীওইবগী অঙ্ক হৈনবগী খুদোংচাবা পুম্নাও মাঙহল্লে। অহোইনবা অমনবা মাথক্না অমৌবা মাথক কয়া কয়া খঙনবা খবরা খোঙকোইহল্লি।

অমরোমদা অমুক মরেক অসি হেক পুথোরকপদগী হৌহনা হৌজিক কাওবদা মীওইবগী মাথল, খোদোক কয়া ইশিন্নুনা

মীহুনা থবনা মী থবনা হানা থওননা ত্থানথিবা ব'কম অহু ইবাই লায়না বাদনা থওবা ওনই। চাঅব অসংকা ব'কথেংনবা ওনজবিবসি লাইরিক্কগী ফংবা ওইনা লৌই— মপোকপা ব'না তাজহনা ফংহদি মাংদে। অহুনা উক তাকববা, অহৈবা অথৌবা মীনা ইরম্বা কয়া পাকবনা মশাগী মগুণ (merit ম'ওংদি হায়বসি ল'ম্লো'ইত্র ? অহুবু ল'ইবিক অসি মীনা ইবনি। মী হায়বসি করিনো ? মী হায়বসি মীওইবগী ডনশানা যে মশিনবা চাইবং মালং অপুনবী মচেৎ অমনি। মী হায়বসি হেক পোকপদা মীওইবা কাওমুপকী যেম্বর অমা ওইনা পোক্কপনি। অহুগা "জেনেটিক" মমা মপাবোমদগী ফংকম থে'কপা কয়া য় ওরকই, অহুগা মশাগীদা ওইবা মতোমদগী শওকম অম মাওরকই। মতুংদা লমচংতগী ওইবা গুদাউন কয়া মশাগী ওইন শাসওনা থমই। অহুনা থবক্হানা পেনবাথবা মী, অহুগা অ স্থা পেম্বা মী অসি থোক্লা দৈ।

"ঈশ্বর অমা মদুগি" (like a god হ'য়না হেকপেটনা ল'উথি লমচংবা সাইক্লিস্ট লেডলোড্না হায় "হুই অমা মাঙ্লী" (like a dog) হায়বগুম মীওংবা অমমুং মীওইংগী মচীল্পগী থোকপা বাতৈশিং অসি গোদ অমমুং দোগ (god-dog) অহোবা মরেক ওখোক্লবগা ইতা তাবগুম 'লাই ১ম' হুই মানব হায়বা অংক অসিমু ওংবা ভোৎনহুনা দৈ। শ.ক. মুনিনা সি'হাসন, ফুব'-পশায়, মতু মচা অমমুং মরৈবাক থাদোকুন মপুম চুম লাইশৈংলগা "অহিংসা পরম ধর্ম" 'হিংসা যাওদব মক ওইবা ধর্মনি" পুথোকই।

মশাবু হাংবনবা ক্রোস্ মশানা পুজখুনা মহুদা পাং থিংদুনা হ'ংভোকপীরগা মানা পুথোকচরম্বা বাহৈ 'নুংশিবনা ঈশ্বরনি' (love is god) হায়ব মন্ত্র অনিসিনা পৃথিবী অপুম্বগী লাম-মম ওইনরী অমরোমদা "লান লোইশিন্নবা বোম অমত্তং শাবনা কংলোইদ্রে" ? হায়না সাইন্টিষ্ট ময়াম্না কুজভেল্টতা হংবদা কুজভেল্টনা "শারো" হায়বা য়াথং পীখিবদগী লৈবক্ন লৈজরম-দবা শাবক্ন হৈরবদবা "এটোম বোম" হায়না কৌবা পোংশক অসি শাহনখি। অদুনা অনিশুবা লাঞ্জাও লোইশিনখি। অসি "শারো" হায়বা বাহৈগা "এটোম বোম" গা করম্বনা শাথীবগে থনবীমু।

পৃথিবী অসিদা লৈরিবা লাইব্রিক পুম্নমক অসি পুম্নপ লৈশিল্লবদি বাং-চাইগ্রবা চীং অমগা প্রমাণ তৌবা য়াই। অয়াম্বনা অশিবা, কান্নদবা চেজেং ওইনা লৌববক্ন অসি অজলদা শাগুম হিংচাবশুম লৈরম্বা কয়াদা অইবা লাইব্রিক্তনা জ্ঞানগী মৈরা ওইরী। স্কুল, কলেজ, ইউনিভার্সিটি, ক্লবশিং অসি লাইব্রিকী মন্দিরনি ; লিংকোলননা হায়— "ঐনা পাজদ্রিবা অনৌবা লাইব্রিক অমা ঐবু পাও হায়দুনা পীরিবা মী অদু ঐগী খ্বাইদগী য়েন্না কবা মরুপ্নি।" অদু য়োনা চঙশিন্নবক্ন, অয়াম্বা লাইব্রিক থৌওইবিন্নবক্ন তাইবং মীগী বাখল হোংহনবা, তাইবংপানবু হোংদোকহনবা বাখল কয়া ইবা লাইব্রিক থরদি থোশাদবা য়াদে। হিটলারগী 'মেন কেম্প' হায়বা লাইব্রিকসি ইরকপদা অতকপা মথলগী লাঞ্জাও অমা লাক্লগনি হায়বা মাওজৌমনা মথি তারকই। লাইব্রিক অসিদা য়াওরিবা বাহৈ অমত্তনা মী ১২৫ হাৎখি। লাখায় অমনা মী

৪,৭০০ মখায় থাহনি। চেপটর অমমা মী ১,২০০,০০০ গী থরায় মাঙহনখি। অদুদ নত্তে, জগৎ অসিদা পুথিৎ তাবা কৌবা লৈংতে হায়রবা বৃটিশ সম্রাজ্য, স্পেন, ফ্রান্স, পোর্তুগীজগী লম পুম্নমক থুনাইরগা পৃথিবীগী মেপ অমুক হন্না শেমগৎলকহনখি। ২শুবা লান্দাওগী মরাক্ত থাওবদা জর্মনদা কোপীগী ৫,০০০,০০০ য়োম্লি। অবাবনি, হিটলার শিঙ্গ্রগা হিটলারীজমস্তু শিঙ্গ্রবনি হায়বা লৌগ-মবক্ত কেমিষ্ট কম্প্লিশং অসিনা হিটলারীজম অসি লৈহৌনা লিংখত্তুনা জগৎ অসি তম্ন ভৌনবা ধ্রুবগুম লেঙদবা পোলিসি লৌখৎলি।

টোমাস পেইনগী কমনসেন্স হায়বা লাইরিক অসুনা আমে-রিকাগী নীংতম্নগী লান্দৌগী পোকথায়রগদবা মোমদা চুনবা ইন্না ওইরমই।

'অংকল তোমস কেবিন' হায়বা লাইরিক অসিনা আমে-রিকাগী সিভিল বার পুরকই। "লাইরিক অসিনা জগৎ অসিদা থাইদগী হেন্না থাঙনবা তৌই" হায়না অক'ওবা লেকচরর অমনা হায়খি। লোংফেলোনা হায় "লাইরিক অসিনা পীরিবা নিতিগী রা য়াওদনা, জগৎ অসিদা রেকোর্ড ওইনা সাহিত্যগী তম্ম ওইবা ইতিহাসতা লৈবা থাইদগী চাউন মায়পাকপা অমনি। অশেংবগীজম্ম (truimph of reality) ১ম্নং অমম ওইরবা লাইরিকনি অদুগা মশানা অতাঙবা লাইপোক ওইরবা মুগী অমনি"। কোমদোকপা পুথিম্তা কোপী ৩০০০ য়োম্লি। চমোন অমদা ১০,০০০ য়োম্লি। অহানবা চহীগী অয়োইবদা কো.পী ৩০০,০০০ য়োম্লি। চহি অমদা

ইংলণ্ড অমসুং কোলোনীশা কোশী চিংলগন অমগা মখাৎ চোংল্লি।
জাতি ১২ গী মরোম্না হল্লোকখি আৱেক মদা ত্রুশ শেমদে। মুশা
শাকুবদা থাইমগী মতম ... অমা ভাইখ ... লাই-
ব্রিক অসি পৃথিবীগী মনুংদা বাইবল নত্তনা অহৈ ... লাইব্রেক
সোড়ংগী ইতিহাসতা অপুক মায় রেকোর্ড ফজবা অমা লৈতে।
অদুনা মাণ্ডু ইত্তবদি অহৈবা মগী ৱোয়েদি শেলকর্ণজুম মতোম্লা
পাম্বিদে।

কার্লমার্ক্স — কাপিটেল পোথোক্কী পুক্নচেল চৎবা।
প্রেমোথসনা সোরারেঙ্গী লাইবং মনা শীজিন্নদ্রে মে হৈগা
পাইখী অসিনা পুরকই। মৈ অড়ু শীজিন্নবা মগী শাংগা
চেন শাদে। সোরারেননা মখু ফাগমা চেইন অৎনা পুম্বা
পুন্দুনা থমই। মুংথিলনা মাগী কীরাক অড়ু উপলদ শীজলোকই।
মুশাৎ ওইবগা অমুক শোগৎচবনি মুদুই মাইফনা থগোগে মৈ
পুরক হায়না জিয়মনা কাদনদা প্রোমেথসনা খুমখি – ‘ঐনা
কশোইদুদম্নু ঐগী মেৎশিংগা মীনাৎগী ওৎবা সেবাগী শিংবা
শজ্লোই। জিয়সপু সেবা চৌবগী মইতা নুংজাওদা পুম্নুনা মুম
লৈজগে।” মীবু ওৎপীবা, নৈহৎপীবা অমসুং নমহুনা মুন ববা
কোক্তনবা দাস কেপীটেল হৈবনি। অদুবু মার্ক্স-কী থিওরী অসি
মাগী ছাত্রশিংনা ওয়না পানবদগী “ঐদি মার্ক্সিস নত্তে” মখানা
হায়রৈ—

উইলিয়ম হার্বার্ট — “দি মোডু কোরদিস” হায়বা লাইব্রিক
অনিথক চার্লস (১) দা কথোকই। অহানবা মাহুদা হার্ট অমসুং

হকচাংশা, নিংথৌ অমসুং মহারাজা প্রমাণ তৌই। অদুগা হায়বদি থোরকপ নিরনা লোগবদা হৌরি অমবা থাজবা অচৌবী অচৌবা লেখা কয়বা ফংবনি। খোংঙাথি হুঙ্খোবদা লাইরিক; মতী অষ্টমে-ও চ-থাংনা, লিং থিরগ হুন্থোবনি কিন্দাগোলোজী নঙেম মতম অমা হৌরকপ লোপশক্রী ঙমজবনি অদুগা চেপ্টর ১০ কী লাইরিক অমা পুথোক্লবা থোক্লবী হার্ট অমসুং সারকু- লেসন অসি লানং থাংনা পাকবি। হার্ট মসম শুগচিনবা (সাংখিক) নিংথৌ পাক্কাখবা (dilatation) হায়বদি শু চেনব অমসুং শাক্লোকপ অনিশুনি। কবাস্থা-কবাসলো হায়বা ঈশ্বরনা থকপদবনি মরমদি ওনা অসিদি হায়না থজবা অমমমা ডাক্তরে অমসুং নোংখোং শমজুগ থুবনা থজবা কৌবা ডুবদেওয়। চহি ১০০ চথরকবা কিম লোংঙা অমসুং হিদাক অসি হাইনা পুথোকপা কাঙ্কবা 'হার্ট অমসুং সারকুলেশন' অসিগী মপান্দগী ঙমজবনি ঐ অমসুং ঈশ্বর ঈসেন হায়বা লাইরিক অদু পুথোরকপদ মহাকপু হেয়ক ক্রেক ওইরবদি হায়বী অদুগা ডক্তর পুরবকা মাগ নাকপাক তানখ। অদু পৃথিবী অসিদা কাংবা হায়বসি মনা অকুপ্পা পুরকই, অদুগা মশাবুস্থ অমর ওইহল্ল। তাবগদা পেল্লগা যুগতগী উরগতা পেনবা যুগতা লাকখল্ল। উক-ডাক্তরবা মতমদা থুং থাবা, পল্লগা প্লান অমদি মখাদা থুং থাবা মাবা ছেঙ্গ কাওবদা হাবীনা হকচাংগী মরমদা পুথোকপীরমই।

'মেকোয়াভেলীগী প্রীন্স' হায়বসি বাজনিতিগী হকচাং কায়াংকো ওইবা সহৈন (anatomy) নি। হৈটাগৌগী

মনীং ওন্থা চাৎনবদা লান্দাংবকপা চাবখোকুবা ইবনি। চহি ২৫গী মখুংদা ইন্ডিসন্ ২৫ বুক লৌখি। লাইরিক অসি মাংহনবা হুকুম তৌখি। মাবুম্ব লাইবু মাদবা মীসিং হাইনা লৌখি। ইউরোপ পুম্নমক্তা ফোংহনখিদে। অদুবু রাংভ লিপ্তি ঙংবা মীওইশিংনা যুদ্ধং খাৎদা হাপ্তবা লৈখিদে। হিটলারগী মোন মখাদা 'প্রীন্স' কোপী অমা অচুম থমই।

ইংলণ্ডনা কল্লোল-ইহিক অমম্ভং ইস্ক্রস্ত্রী চাওখৎলগে থন্নকপদা আদাম স্মীথকী "ৱেলথ ওফ দি নেসন" হায়বস ফোংদোরকই। লাইরিক অসি অহপ্পা মওংদা পোক-থায়রকপা বোম মৎল অমনি। অহানবদা কনাস্থ থোশাবিরমদে। "থাইদগী হেন্না য়াম্বা মশিংগী থাইদগী হেন্না ফুংঙাইহনব" হায়বসী স্মীথকী অরেপ্পা ফিলোসোফীনি। শেক ১৬৭৬ অসি আরবা যুগ অমা চৎথ্রগা অনৌবা যুগ অমা হৌগৎলকপা চহিনি লৌই। আমেরিকাগী নীংথম লাংহৌবা, ফ্রান্সকী লান চৌরক-দবগী চাইথুনা লৈবা মতমনি। ইঙ্গল্যাণ্ডগী লানহেৎ অসিম্বু ষ্টীম পাওয়ার পুথোরবগদগী খোংথাং হুপ্তলকই। অদুনা লৌখিবা মতম অসিবু "হৌজিকী মতমগী অমম্বা যুগ" কৌইনি। শেক-স্পীয়রগী ফিডম পুম্নমক গোভর্ণমেন্টনা পায়শিল্লি। পোৎকী মমল, খুৎথেকমম, পুথোকপগী চাং ইম্পোর্ট-এক্সপোর্ট পুম্নমক গভর্ণ-মেণ্টকী খুত্তা লৈরম্মী। অমরোমদা লাম্মী হেনগৎলকই, মীশিং হেনগৎলকই, লাইরিক লাইশু ওমম্ভ ইনাকখুনবগী মচামক্তগী ওইনা তৌই। লৈবা খিবিক পুম্নমক গোভর্ণমেন্টনা পার্লিয়ামেন্টনা

আইন শেমহুনা পুম্নমক মথুন্তা থমগ্রবদা আদাম স্মীথকী "বেলথ ওফ দি নেসন" হায়বা লাইব্রিক অসি পুথোরকপনি। লৌউবা, থবক শূবা, শেংন-চানবা লৈবা মী, সোসাইটি ফজবা কনবীমবগী অকবা পাঙ্গজেলনি। ভাইবং মী অসি মশাগীদা য়েংবা জীবনি। অহুনা মী মশা মশা অহুবু অয়োবীদা চাউ-থংহন্নগ জাতি অহু চাউথংলি হায়বসি আদামগী খোতনি। শগোলগী চুক্তি থাদোকপঞ্জুম ইন্দস্ট্রী কমার্স ট্রেডনচিংবা যোমজবদা মশানা পুথোকচবা মতংদা (initiative) থমহুনা পুমথা থাদোক-পীরগা চাউথ:নকনি। থাইদগী কবা গোভর্ণমেন্টতি থাইদগী চাং হন্থনা লৈবাক ঙাকপনি হায়বা ভোমপেইনগী বাকম নত্রগা থরি ওগী সাসন নুকতো ভোদবা সাসন অহুনা থাইদগী কবা সাসননি হায়বসি লম্লোন ইতিক—হায়বদি ফ্রি ট্রেড, কমার্স অমসুং ইন্দস্ট্রীগী প্রিন্সিপল ওইগদ'নি হায়বসি মাগী থাজবনি। অহুগা ডিভিসন ওফ লেবরনা চাউথংপা পী হায়বসি উংলি। আদাম স্মীথনা থোরকপা মতম অসি য়ায়া চাবনি। ব্রিটিশকী প্রজা পুম্নমক্না ইন্দস্ট্রী লম্লোল-ইতিক, বিজিনেস হেনগংলকপদগী অহুগা করিগুম্বা মথলগী রিসজ্রিকসন থম্বীদবদগী অগং অসিদা ভরাগুবা চাগী থাইদগী ইনাক খুনবা জাতি অমা ওইখি। স্মীথপু "ইকোনোমিগী মপামি" হায়। মশাদগী ওইজবা কামবদা থীবনা লন-থুম পৈশিনবগী মুক্ষমনি। মী খুদিংমক ইনাক খুল্লগা লৈবাক অহু ইনাক খুল্লি। থাইদগী হেন্না চাউ-থংপা ওবই।

থবক ইনখাং নম্নোম-ইতিক, ইন্দস্ত্রীদা, এগ্রিকলচরদা মোংফ-
মোংফগী চখ্রবা থবক্তা গোভর্ণমেণ্টনা খুৎ থিংজিনখীদ্রবদি মাগী
মাগী দায়িত্বদা চৎশ্রবনিনা গোভর্ণমেণ্টকী দায়ীত্বদি পীক্লা লৈদ্রে।
লৈবাক্তা লান্দরকপা থিংনবা, অচুম অরানগী বায়েন (Justice)দগী
হেন্না চঙদ্রে। মীয়ামগী ওইবা থবক অমম্বুং ইনষ্টিট্যুসন থম-
গদবনি। মাহুদা লম্বী নৈ থাম্নবা, ঈশিং পীনবা জাতিগী লম্বী
শেমজিনবগী থবক লৌখৎহনগদবনি বৃটিশকী কে'লোনী শন্নো:ক্রবা
পোলিসিদা খ্বাইদগী কজবা উৎখি। কোলোনী কয়া চাউখৎহনখি
লম চাউনা হোঙনা পিখি, খুৎশূৎনস্ত চাউনা পী, মীশিং হেনগৎহল্লি,
লৌউবা অমস্তুং অতোপ্পা মতৌ কয়াদা চাউখৎহল্লি। মরম অসিদা
পর্টুগাল অমস্তুং স্পেনগীদি অথিংবা অমস্তুং অখুবা মীৎয়েং থম্মখি।
মাহুনা খুদোংচাবা হেন্ন বৃটিশশিংনা ফংখিবনি। অমেরিকাবু
ফোংখিবা, 'গুড হোপ' ফংখিবা অসি ইউরোপকী জাতি কয়াদা
খুদোংচাবা পীখিবনি। অদুবু স্মিথকী মত মতুংইন্না রিস্ত্র ক্রীসন
অমস্তা কে'লোনীদা থমখিদে। স্মিথকী মতা লন হায়বসি সনা,
লুপা নত্তে। শেল অসি শেল নত্তে; লৈবা গুম্বা অদুনি। শেল
হায়বদি লৈবনি। যুগ অমগী ইতিহাসকী লোয়বা চৈয়ক্তা
শেল-থুমগী অরাবা কোকহনবা, ইকোনোমিক্সকী হোংদোকপা
খোঙচৎ, বৃটিশকী বিজিনেসমেন পুথোকপা, ইন্দস্ত্রীগী অকনবা
ঈহৌদা স্মীথকী শাঙতাক-পাঙথেল, লম্নোনবদা অথিংবা
লৌথোকপা, খুদোংচাবা পীবা পূম্নমক অসিনা বৃটিশনা বায়ন্ডগী
মঙ্গুংদা লন-থুমদা খ্বাইদগী অহেনবা ওইখি। বৃটিশকা মামবা

লম্নোল ইতিহ হৈবা হৈখিদে। আদাব মীথপু হৌজিকী ইকো-
নোমীগী মপা কৌই। মহাক্না পোকপসি মতম চানা থম্নগা
পোক্লকপনি হায়রৈ।

কোপরনিকস—সেলেসিয়েল রিভোল্যুসন।

মিতিগী ওইনা মুখিংনা থোরকপা অমম্বং তাখিবা, মমনা
থানা নোংম-নোংমগী শিথরকপা অহূপা নোংম-নোংমগী পান-
থৎলকপা উরগা চুম্ম য়েংজবদা নত্তনা মীওইবগী অরা-মুংতাই,
য়াইকবগা মরী লৈন হায়না থাজনরমই। নোংমদোমগী থবান-
মিচক গহ পূম্নমক মীওইবগী নোংমগী হিংবগী থোক্চৎ
কাওবগা মরী লৈনৈ, অহূপা লাইগী অমম্বং মীগী নক্লবা
য়াৱী (Legends) কয়া সেম্নম্বসি অহকপা অমনি। ইং শোক
১৫০০ ক'ওবদি পৃথিবী অসি স্বকলেং লেত্তদবা হব অমনি; মসিদা
পানসিনগা মুখিং থা থবানবিচাক পূম্নমক পৃথিবীগী অকোয়বদা
লৈত্তুনা লৈবনি, পৃথিবী অসি ময়োমনি (Centre) হায়না
থাজনরমই। মী হায়বসি মীওইবগী উমপানা য়োমশিনবা তাইবং
মানচ অসিগী মচেৎ মীশক অমনি। ব্রম্মাণ্ড অসিদা মীকপ্রবা কক্লাংনা
হুন্তুনা লেম্বা মথুনমচা অহূপা মামী মযূম পৃথিবী অসিগা প্রমাণ
তৌবা য়াই। অসিগুম্বা তাইবং মানচ অমগী মচা অসিদা পোকপা
অমম্বং হিংহনা পান্নকইবা তাইবং মী অসি তাইবং মানচ
অসিগী সেণ্টরনি, ময়োমনি, মপুনি থঞ্জবনি। অহুনা মপাদম্
মুংশিবা, মপাদগী থঞ্জবা, থঞ্জবদা অহুম শিনবা (Narcissism)

অমনি। নাপল তৌনা মওোন্দগী হেনবা লৈতে থন্দুনা পাল্লকই। অসিগুম্বা নাখল (Narcissism) অসিবু অকনবা চৈথেং অমা পীরকপসি কোপর নিকসকী কোসমোলোজী, অনিগুবদা দারউ-ইনগী বাইওলোজী অমস্যুং অহুমগুবদা ফ্রিউদকী সাইকোলো-জীনি। কোপারনিকস চর্চকী মীওই অমনি, লায়য়েকপা, কবি, মাইবা, ইকোনোমীষ্ট, রাজনিতিগী মীওই—ইউনীভার্সেল ওইবা মীওই অমনি। মহাক্না তাইবং মালেম অসিগী খোঙচৎ অসি ইনৌ-নৌনা তাকই। সুমিৎনা লেঙদবনি পৃথিবী, থা গ্রহ পুম্নমক মাগী অকোইবদা লৈছুনা চৎপনি উৎখি।

থাইনগী গৃকী অশাওবা এস্ত্রোনোমার কয়ানা সুমিৎনা সেন্টরনি হায়বা য়াওই। অহুগা এরিস্তার্চসনা অহুমগুবা বি,সি, দা সুমিৎনা সেন্টরনি তাকখি। পৃথিবী অসি নোংমদা অমুক্তং লৈরগা সুংথিল সুমিদাং থাই হায়না তাকখি। অদুবু তোলেমী অমস্যুং এরিস্তো-টল্না য়াহনখিদে। কোর্পানিকসকী লাইরিক অসি কোঙদোক্না থমই। ধর্ম্মগী মীভামিনা ধর্ম্মগা যরী লৈননা লান থৌরকপা য়াবগী অকিবা পোকখি। পোপকী মকমদা দিদিকেড তৌই। লাইরিক অসি কোঙহন্দে। ১৪৩৫ দদা কোঙহনখি। ধর্ম্ম অমস্যুং থাজবদা অকাইবা পূরকপনা মহেম অদুদা মহাকী মতুং ইন্না চৎখরকপা মহাকী মতুং ইজবা ব্রুনোনা কোপারনিকসকী থিওরী অসিদগী থেমা চঙশিনখিদুনা অহাংবা অসি মপান থাইদে। সুমিৎকী সিষ্টেম অসিগুম্বা, মীগুম্বা চন্দ্রগা মীওইবদগী হেনবা কয়ানা থুম্নাহুনা লৈবা সিষ্টেম কয়াম্দু লৈরম্বা য়াই হায়রকপগীদমক ব্রুনো অসি বিচার

থৌহুনা মরাম পীরগা শক ১৬০০ কী ফেব্রুয়ারি থাদা, মৈ থাহুনা হাৎখি। গেলিলিও হায়বা এস্ত্রোনোমার অমুম ১৬৩৩ দা হাৎকনি, ওৎকনি হায়না কিহন্দুনা খৃষ্ট-থুনক কুন্দুনা লাপ্লে হায়হুনা থাজবা অমু থাদোকহল্লগা মপুন্সিমী লেমহৌরিবা শক্তক অমু কেলদা থববিখি। অনৌবা র'কম অমা পুথোকপদা, অস্তুক থীনা মীওইবনী রাথলদা পুক্নীংদা অরাবা পাঁখিবস কোপার্নিকসগী রাক্ষম অসিনা মহেল্লে। হায়রা থাজনবয়া লাইগী ধর্মগী রাকম কয়া 'নৈংবেং কয়া উৎকুম ভুমহনখি। অসুম্না নিউতোন ডারউইন মখোয় অহুম অসিনা মীওইবগী লাংহৌবগা মাময়বা রাথল থময়বগী মুমকুম পীহুনা ঈবোল্যুশনগী (evolution) মুমকমদা রাথল থজবা ভমহল্লি। কোপার্নিকসকী লেওয়ান্দা কয়গা নিউটোনগা "লো অব গ্রেভীটি" পুথোকপা ভমখি।

তোমাস মোলথস (Too many mouths) চীনয়াম—

আমেরিকা অমসুং ফ্রান্স রিভোলুসনগী থেক মতুংদা মীৎমা য়েংবদা উরিবা মকম থুদিংদা মীওইবা হায়বসি মপুং ফাবে, অতুনা পৃথিবী অসিগী ওইবা স্বর্গ অমা শেম্বা মঙ মঙনরকই। ইংলণ্ডকী গোডউইনা হায়— পুন্সি অসি মুংতাইমন্নুনা তুম্বা কাওবা শংদবা অমা লাক্লগনি অদুগা অহিংবা মীনা থয়া লৈহুনা শিররোই। মুহোংবনী মহুত্তা জ্ঞান তাময়রগনি। মী পুম্নমক লাইনী হুত ওইরগনি। হকচাং কনা কুইনা পুক্নিহুনা লৈরগনি, লাল তৌরয়োই, চিন্তা অমতা লৈরয়োই অকবদা তৌনয়রগনি,

মীশীং হেনগংলবস্ু চাবা রাংপা কৌবা লৈরোই। ঙুপী খিবগী ভাব হুম্মরকনি।

রাকম অসি লাকপদা 'মোলথস' কৌবা নিপা অমনা মীশীংগী মরমদা প্রিন্সিপল অমা পীখি। অদুগা লায়রবগী মরম অমত্তুং হৌকম তাকখি। রাহৈ ৫০,০০০ দগী পমপ্লেট অমা ওইনা কোঙলম্মী।

১। মীওইবগী হিংনবগী চিঙ্গাক চঙই।

২। মুপী-মুপাগী নকুবা মরি মতম পুম্নমক্তা লৈগনি।

পৃথিবীনা চানববা পৃথোকপা ওস্বদগী মীশীং হেনগৎপগী পাঙ্গলনা য়াম্না হেল্লি। মীশীং হেনগৎপা থিংজ্রবদি জ্যামিতিগী চাংদা হেনগৎলকনি। হিংনবদা চঙবা চিঙ্গাক্না এরিথমেটিকী চাংদা হেনগৎপনি। মীওইবগী মশাংসি চহি ৫০ দা শরুক মরি হেনগৎলি। চহি ৫০ দা চানবা পোথোক অসি শরুক মরি হেনগৎহনবা থক ঙম্মোই। চিঙ্গাক অসি শরুক অহুম কাওবা হেনগৎকম্নবা লাক্লগদবনি।

মোলথসকী ফোর্মুলাদি মীশিংনা ১, ২, ৪, ৮, ১৬, ৩২, ৬৪ ; হিংনবা চিঙ্গাক্না ১, ২, ৩, ৪, ৫, ৬, ৭ মুম্না চৎলি।

মীওইবনা খাইদগী মুংঙাইবা পানগে হায়রবদি চাবা থকপা শেংপা মরাং কাইনা ফংগদবনি। থবক নোংথিজনা পীবা ঙমদবা অনা-অয়েক ফজনা শেম্নবা হৈত্রবা, অঙাং য়োকপা হৈত্রবা, চাক তাঙবা, অনাবা কয়া খিংবা ঙমদবা পাপ অমসুং অয়াবনবা কয়া নিতিদনা খিংবা ঙমদ্রবদি মুংঙাইবা কদায়দগী লাকনি? অগৎ

অসিদা পোকপা মী অদু মমা-মপাদগী হিংবগী উপায় কংদ্রবা সমাজনত্র মাগী থবক শূননবা পীবা পাববিদ্রগা মী অদু চাননবা চিঙ্গাক মচেৎ অমা কাওবা পীদু হায়রম থোক্কে। মানা হিং-ইবদু হিংকম থোক্কে হায়। পল্লিকী পোলিসি শেমদুনা, লায়র-বগী আইন শেমদুনা, মোকপা থাকপা ঙমলোইদবা মীনা অচাং পোকপা থিংগদবনি হায়।

দান তৌবা, গোভর্ণমেণ্টনা অমসুং প্রজারোমদগী লেম্না কয়িগুম্বা অমতা পীরোইদবনি। মরমদি পোখোক্কি হেনগৎ-হনদনা চাবা শেংপা হেনগৎহনবনা মথল হাইগৎহল্লি অমসুং পোৎ য়াৎহল্লি। পল্লিকী মুখ শাবিবনা ঙম্না ঙম্না পুপী থিবা পোয়দবনি। মীশীং হেনগৎহল্লবনি। অদুগুম্না ভদব নক্সগা খুংশুমন হাইগৎলকপনন্দ অসিগুম্বা খুদোংথীবসি পুরকই। মসিবু থিংগে হায়রবদি নিত্তিদগী পাঙ্গলদনা থিংগদবনি। মী য়াম্না লায়রবনবা অমসুং সম্বাজগা চাননা চংহনবা ঙমদবদগী ঙম্না মমুখ পানবা অমসুং চায়াব পোকপগী মরম ওই।

মীশীং হেনগৎপগী রাকমদা মানা হায়—যণ, ইরোই, হাথেং লোইবা মীদগী মহৈ-মরোং (corn) থাবা মীনা মীশীং হেনগৎপা হেল্লি। মহৈ-মরোং থাবা কাওবুদগী চেঙ চাবা মীনা মীশীং হেনগৎপা হেল্লৌ। মথোয়শীদি মী য়াম্না তাবা ফুংনা পানা তাবগী রাকম নত্তে, ইনাক খুনবা লায়রবগীসু রাকম নত্তে। চাক-কা মীশীংগা পামবগা চানবা মরী অদুদা থমবনি।

খোক ১৮০০ দা পৃথিবীগী মীশীং অসি মিলিয়ন অমনি। চহি ১৫০ গী মতুংদা মিলিয়ন ২½ শুরে। ইংলণ্ডগুম্বা লৈবাক্তা ইন্দস্ত্রী চাউখৎপনা লাক্লিবা খেলনা চাউখত্তবা লৈবাক্কী চিঙ্গাক লৈহৃনা চাবা ঙমই। এসিয়া আমেরিকাদা হিদাক্কা সেনিত্তেসননা মী কনবা ঙস্বদগী, লায়রবা অমম্তুং চাক তাঙবনা শিখিবা মী মশীং-না য়াম্বা হেল্লি। পৃথিবী অসিগী মীশীংগী ৩/৪ দি লোয়-শেন্দবা, চাবা ফংদবা, মশা ফত্তবা, অমাবনি হায়রবাস চহি ১৫০ গী মতুংদা অড়ুম চুমই; হৌজিকসু অড়ুম চুমই। প্রিন্সিপল ওফ পোপুলেসন হায়রবসি কাউবীগসু। মীশীং অসি হৌজিক হেনগৎলবা মতুংদা হেনগৎহল্লবদি চহি খরগী মনুংদা পৃথিবী অসি মীদমা ক্রক-ক্রক ইমনা ইঙ্কি অমা কাওবা হাৎদনা লৈগনি। লেপ্পদা চম্লোই। মোলথস কাউবা য়াদে।

ফ্রিউদ— "ফ্রিউদকী সাইকোলোজি" অসিনা পৃথিবীগী মীওই পুম্নমক্তা রাখল খলহন্নবগী য়ুক্তম অমা পী। মীনা য়োবা ঙমদবা পূক্নীংগী কাচীন-কোয়া চঙহুনা থিবদা লোংদগী হিংইবা অসিগী শরুক ওইনা লৈবা ভাব কয়া পুখোকই। সাহিত্য, আর্ট, ধর্ম্ম, এন্থ্রোপোলোজী, এডুকেসন, আইন, সোসিওলোজী, ক্রীমিনো-লোজী হিস্টরী, বাইওগ্রাফীনচিংবা সামাজগী অভোম্বা লৈনবদা মীওইবা থুদিংগী ওইনা। ফ্রিউদনা তাকপিরিবা অসিগা মরি লৈনৈ। মহাক অসি জিউ অমা ওইনা অড়ুম লৈজরকপনি হায়না হায়জে। মমানা থাইদগী সুংশিজবা মচানি; মানা ঙমগনি হায়বা আশা অসিনা থবক পুম্নমক্তা মতৈং য়ানবা ওইখি। মহাক ,অসি সাইকিয়াত্রি অহানবা পুথোকপা মীওইনি।

মহাক্না মখাগুম্দি সাইকিয়াট্রি হায়বসি অচাওবগী খুদমমগ্গা মরী লৈনরমই। নীউরোসিস অসি অনাবা মত্তে পুক্নীংগী কিডমদি হায়। মগী অর্থ মানা হন্দোকই নীউরোসিস অসি জ্ঞান তাদবা পুক্নীংদগী থোরকপনি। মী অমনা মপুক্নীংদা লাকপা নীংশিংবদ সুংঙাইতবা কয়া তাদোকুবা লাক্লে। নীংবা কায়বা বাকম কয়া তাদোকন্নীংই। তাদোকপা তমদতুনা মতুংগী সুংঙাইতবা কয়া লাকহনবগীদমক ওইনা পৈশিন্দুনা থমই। মীওই-বগী পুক্নীং অসি ইদ, ইগো, সুপারইগো অহুমথোক্না থাইদোকই। ইশাগী ইচ্ছাদা চঙবা যাদবা শরুক অমমবা অহুবু ইদ কোই। ঐথোয়না মসিগী ময়মদা থকিডং থঙবা তমইবসি মতমগীন অহুগা নিউরোতিক (মরী লোনবগী) খুদমমগী ফংবনি। প্রাইমেভিভ ইনষ্টিংটনা পীরকপা পাঙ্গল, অহুগা মাগী হৌখিবগী বাকমদা হয়া চঙশিনবা, জীংগী ওইবা অমস্তুং সুপী সুপাগী মরী ওইবা বাকম্নি। মসি জ্ঞ'ন লুক্তা তাদবা অমনি।

ইদ হায়বসি মপা মপূদগী লৌরকপা, মশা শাগৎলকপদা, পোকপদা যাওরকপা অহুমক যাওরিবনি। বায়বা, অঙবা কত্তবা নিতি ময়াম থক থঙদে। পোকপদা ডাইরিবা অচাংচু ইদনি। ইদসিদগী ইগো লাকই। সুংঙাইবদা চৎলমবদগী হৌজিক্তি নিয়মদা চৎলক্লে ইগোনা অকোয়বদা লৈরিবা অসিগা চায়না চৎলকপা তঙ্গকই। ইদকী নিয়ম, আইন য়াওদবচু যাঙনবা হোৎনরকই। অচুম্বদা', দণ্ড কংদনবা, ইশা কমনবা হোৎনবদা অথিংবা নমশিনবা কয়া থোকই। ইদকা ইগোগা থেংনবদা

মী অহুগী মগুণদা অহৎকপা কংবা শোকহল্লবা নীউরোসিস লাকপা য়াওই ।

স্নুপারগো হায়বা পুক্নীংগী থোঙচৎ অসিদা অমপা লৈ। মাহুবু খঙবগী পাঙ্গল জ্ঞান হায়বা য়াই। স্নুপারগো হায়বসি ইদকুম্না (uncouseeious) জ্ঞান কৌবা লৈতবনি। অনিসি মুক্নহুনতা লৈ। ইগোনা রেকরী ওইনা লৈ। ইদ, ইগো, স্নুপারগো অহুম অসি চান্ননা লৈরবদি মী অচ্থ মপুং ফানা সুংঙাইনা লৈ। ইগোনা ইদপু নিয়ম থুপাইহল্লবদি স্নুপারগোনা চিন্তা তৌই, লাল্লি হায়বা থঙলকই, জ্ঞান তাবা থুদম কয়া পীরকই। লিবিদো হায়বা অমপা লৈরি। মসিদি সাইকো এনেলাইটিকী মরু ওইবা পোৎচঙনি। ধর্ম্ম নিতি আর্টতা যায় পাকইবত্থ লিবিদো চাওখৎলকপদগীনি ; অঙাংগী সেক্স হায়রবদি থোম থকপা, থোটলদা থকপা, খুবী চুম্ন-নচিংবা চথরকপনা মতম অসিদা ফিম্নুংনোমগী বাকম কাওরকই। *ফিম্নুংগী বাকমদা লোৎশিনবা, নমশিন্নুনো থমনা মমী-মতাং চোকথবগী লায়না কয়া হৌকম ওই।

---

* Under the induence of libido, friend maintained in perhaps the most controversial of all psychoanalytic theories the child develops sexual feelings towards its parents. Begining with its sensual pressures derived from feeding at the maternal breast, the infant forms a love attachment for its mother, As he matures, but at an early

মীওইবগী পুক্নীং অসি অান তাদবা অান মাওবদা লোত্তুনা লৈ। মপান্দা উথিবহ্ নত্তবা নীংবা, পুক্নীংদদা কাওবা, মপাঙ্গা অনীংবা লৈ। মহ্ পুম্নমক মীতোন্দা উহন্ তাহন্দনা লোৎশিন্নুনা থমই। মশা কাওবদা লোৎশিন্নুনা থমই। মরী চোকথবগী লায়না অয়াম্বা অমুম্না লোৎশিন্নুনা থবা হায়বদি নমশিন্নুনা থবা অসিদগী পোকই। মথক্তা মতুংগী মাওনবগী-দমক লীহনা থমজিন্নি হায়বহনি। অহনা বাহং ১০০ হংবদা ম্যাগী মুংতাইতবা পীখিবা অহ কোতদোয়কই। মাহুদদা অনাবা (Neurasthenia) অহ্ কবা হোই। থাজবা বাৎপদগী থোক-পনি। ঐবু তাওগনা? ঐবু শিবগনা থমকই। শিরোই তাওরোই মহুদগী তৌখিবনি কবিন্দ্ নত্তে হায়না হেক তাক-পদা শিবগনা থমহু থাদোক্নুনা খুদক্তা লোকই।

---

age, the male child develops strong sexual urge for the mother, while hating his father as a rival. The female child, on the other hand, may move away from the close relationship with her mother and fall in love with her father, with the mother becoming an object of dislike and rivalry. As applied to the male this is called the Oedipus complex named after Greek mythological figure, who killed his father and married his own mother (unwittingly). The other applied to the female is called Ekebates complex.

ফ্রৌইদনা হায়—মরী শোরবগী লাইনা পূর্বক সৈক্সুয়েল কংসরদা অকায়বা পীবদগী লাকপনি। "লুচোংবদা শোয়ংবা মত্রগা পাখং নৈশা কারকপগী মুংশি মুংচোকগী মরী ময়ে, য়াম্না পীক্লিবা অতাং ওইবিরৈডগী সেক্সকী রাকমদগী লাকপনি। 'তোতেম অমসুং তাবু" হায়বা লাইরিক অদুদা ফ্রৌইদনা হায়, নেচর অমসুং ধর্মগী মতাংদা থাইনগী খুনুংগী মীওই কথাগী পুরাণ, পুয়া (myths) ময়াম অসি মম', মখাগী রাকম অশিদগী থোরকপনি। ধর্ম হায়বসি মপাবু মুংশিবা র'কমদগী থোরক-পনি হায়না মানা থাজৈ। অমাবা লায়য়েংগী মী চান চানগী এরেলাইসিসতা সেক্সকী রাকম অসিনা মী মী অদুগী মহিক মওং অমসুং মরী-মতাং শোনব', শোকপদা অচৌবা মরম ওই হায়না মহাক্না হায়।

মগী অর্থ হায়বদা ফ্রৌইদনা হায়, মচ হায়বসি ভুবগী শেন্নবীবা পাক্সিয়ানবনি। ময়ুমদি নমশিন্দুনা থমখিবা অদু ফোং-দোকপা মতংদা পাঙথোকপনি। মচ অসি ভুম্বা কায়হনবা নত্তে ভুমবদুদা নমশিন্দুনা থমখিবা কংখিদ্রবা পোৎশক অদুদগী পোক্লকপা অকা-অপূন অদু কৌমথোকহন্দুনা ভুমগী মত্তেং পীবনি। মচ হায়বসিদি ইদকী অান য়'ওনবা অদুদা নৈবনি ইগো অমসুং

As he or she reaches maturity, a normal person outgrows the Oedipus or Ekebates impulses. Weak individuals on the other hand, may never succeed in breaking the parental attachment, and thus are led in to a series of neuroses.

সুপারগোনা মমশিনবীহুনা থম্বা প্রোষ্টেটিক ওইবা মীংবা, পুক্নীং মথুম-মরাং যৌবা অপাম্বা অহুনী জ্ঞান তাদবা কিশুম অহুনি ; তৌবগী ওইবা কোর্স কয়া অহু মপুংফদা মমশিন্নুবা থবক মতদা অহুম থাদোরকপনি। মতদা কাওবা ইগো অমম্বুং সুপারগোনা শেমহুনা সেন্সর তৌই। অহুনা মঙ অসিম্বু পুমহুম চুম্না চথবা তমদে। অর্থ হ য়বা লুই।

এনেলাইসিস—অঙাং ওইরিবৈদা মমানা চাক তুম ইনবদা অহানবা ওইনা ঙা মতুম অমা অঙাং অহুনা লৌখতুনা মমাদা হকে তৌবদা মক্ল মাওয়মগনি, পন্নগনি খন্নুনা মমানা "হাই" হেক হায়না লাউবদা ঙা মতুম অহু থাদে। মহাক্কা লোখৎলক [illegible] হেক ফংবদা, থম্বনা কাও কাবদা লুংতাইবা, লমকেল থোইবদা হরাওবা অহুপা চপ মামবা মপুংতাই অপীকপা অঙাং অহুনা কাওগদবনি। অহুবু লাওহৎপিথিবা অহুনা মপুন্সিদী অখোইবা খোঙচৎ কাওবদা অচৌবা অকবা থবক্তা লাম্বৎপগী থবক হৌর-রোই। মমানা সুমিৎ অহুদা মচামা হাইপৎনা লামজবা কাখৎচনবগী মথৌনা পুদেকপীদ্রে। মী ২০ দং খোঙমাংখোঙ অমদা কমহুনা লৈরমমদা মাহুবু লাম্বোক্তুনা চৎপা তমদনা মাওই। কবিনীনো হায়না থিবদা মমানা বোংনা অচাংহুনা পীক্লিবৈদা কৈবেল্না লাকপদা পোৎ লৈক্লপে হায়হুনা অত্তোপ্পা মী অমদা পিমহুনা থনমদা মা অহুনা কুইনা হমজবা, মীমাম্না লাংশিন্নকপা, মক থঙদবা মমাম উবা অহুদা ওখোক্লা মংতাইতবা অকিবা অমা কাওথিবনী, মাথর্ম অমা পীথি; মহুমজনগী পোকথিবা অকিবা অহু অংল ওইরবা

মতুমদা খোঙনাংখোঙদা কপা মীয়াম্না মতম্না মীয়াম্না ফিরুবা মফমদা চঙবা ওমদে।

শিবগী জ্ঞান— কতুবদা থুনবা, মীংবা ক'য়বা, থম্মুমা অওইবা অমতা য়াওশিন্নকবদগী পুন্সিগী লোইরমদা ইদা শিবগী রাকমদা লাকই। শিবগী রাকম অশিনা অহিংবা পুম্নমক মহু শাকমা চঙলকপা অহিংবা পোৎশক পুম্নমক পঞ্চভূত-শা হক্তিনহনবা লাক্লে, হিংনবগীদমক লাক্লরকপা ফিমুংলোনগী ওইবা মহৌশাগী ইনষ্টিংট পুসিগা মহৎপ মতোঙ্গা লাম্ব অমমা মাঙ্গতক'কহনবা, অমদি শিন-নবা চঙশিন্নিবসিগা ম্যুংবেংবহন্নতা লৈহনা রাওইবনু মতেং মতেং শেপ্পায়বী। মৈমদা অশিবনা ওমখি, শিবগী ইনষ্টিংট অসিনগী লাঙ্গাও খোয়কপনি, মচগা জাতি ক্লাস থাক দারুপা অয়ানবা বিগয় ফোঁবা হূট চাকুহনবা, মশাবাইরহনব, অসিমচিংবা লৈকইবনিগিগা মীওইবগী মতচং, যোক্লনা থমবা লাক্লরিবা ময় মানা হেল্লিকাম্না মপাবীওরিঙি ইরনবনি। মাগী থুমক 'অসুদা মীনা-থওবীনবা হোৎনরকপা অহুমু ইনকবিওরিতি কমপ্লেক্স কৌট। ক্রীউন কাম্না রিপা অসিনা মাইকোলোজি হায়রসি চুমা তাকখদা নত্তে; মেপ ওইনা য়েক্লগা থিন্নুনা তাকপনি।

আইনষ্টিন—রিলেটিভিটিঃ মীওইবগী মহুংদা অচৌ অখোঙগী লিংজেন্না অতাওবা মীশক অমনি। মহাক্না পুখোক্লগা থিওরী অসি কজনা চীথদা থওবা মীওইদি ওসিংকাওবদা মী ১২ তুমা লৈত্রি হায়ক্লা লসেগদা হায়খিবা মাগী থিওরীদি ফিজি-কেলগা ১মুং মক্লপা লৈনবা মরীনি, অহুথাশূমকক অকাদা গলোক্লী

ভাকপনি। আলজাব্রা লৈচবা, মীচি মাকুইবগী মহাক্কী [illegible]-
বিশ্রসকী থিওরী" হায়না থবা মখোয়। মহাক্কী প্রোতোনগী পুরখক্কী
মসুমনা 'রিলেটিভিটি' হায়বা থিয়ৰি মাবু নিউক্লিয়স, অমসুং
আধিলেটিক্সকী মরুপ্তা থমই। মথাক্কী প্রোটোন অমসুং পুরখক্কী
সেকেণ্ড ১ দা ১০৮০০০ মাইলদি। মথাক্তা প্রোটনসিংসি করিগীনা
হায়বদা আইনষ্টাইন হায়, মার্কারী হায়বা গ্রহ, অসিগী পুথিক্কা
থাইনদী নটেক অমুবা গ্রেভিটেসন্না চিংবদা লাইট অমি খোয়রা
লৈথবা চংলি। সূর্য্য গ্রহণদা যেংবদা, মুথিককী গ্রেভিটেসন্না লাইট
অসি চুম্ম চুংশগী মুচতা লেংবা, [illegible]।

অহাত অমসুং এরোপ্লেন্না চংশিনবগী খোঙ্গল লৈবুগ
সাইকেল মচেকপা চংলি। চুমজিং চুম্মা থক চতে। মতম [illegible]
মরক্তা থাইদৌ মকপসি চুমজিং চুম্মা লৈই অমু নত্তে, অদুগী মথা
অদি গ্রহগী মতাম পুথিক অমুম্মা মিয়ব অসিমি মথাদা চংলি।
[illegible] এটোমীক বৈমদি শাকিন্না [illegible] মতান্তা মীনা পুখোকপা
কেং মরুপাদি $E = mc^2$ [illegible] অমুবা লৈতবী
পুরিবা অতুপা অমুমক পুরিবা মক ওইরগদি বৈমদিগী মামতাং।

$E = mc^2$. To interpret energy equals mass multiplied by the speed of light and again by the speed of light If all the energy in a half pound of any matter could be utilized, Einstein held, enough power would be released to equal the explosive force of seven million tons of TNT. Without Einstein's equation, as one commentator pointed out, "experimenters might still have stumbled upon the fission of uranium. But it is doubtful if they would have realized its significance in terms of energy, or of bombs."

অইন্ষ্টিন্-না রুজভেল্টতা পীখিবা চিঠি অদুনা মানহাটান এটোম বোম্ব প্রোজেক্ট হৌহনখিবনি। অহানবা বোম অদু নিউ মেক্সিকোগী অলমাগোরডো রিজার্ভেসনদা থাদখি। অদুগীদি জাপান্দা হিরোসিমা, নাগাসাকীদা থাদখিবনি। মহাক্না এটোম নত্তবা হৌজিকী টেলিভিজন, মোসন পিকচর, এলেক্ট্রিক আই, পুথোকপা ঙমখিবসি মহাক্কী "ফোটো ইলেকত্রিক লো"-দগীনি। মাঙ্গা ফাওবদি পোৎশক্কা অদুক য়াম্না নত্তে, সাইকোলোজীদা হায়বদি মীওইবগী থাখল্লা পীরিবা থাকম অসিনি।

নিউতোন— নিউতোনগী মরিং ভাদবা লৈতে। মাগী 'প্রিন্সিপিয়া' হায়বা লাইরিক অসি কোঙবদা শতাব্দী ১৭শুবা মহাক্কী লাইরিক অসিবু থঙবা ওস্বা মী ৩/৪ দগী হেন্দে। নিউতোন অসি কোপার্নিকসনা শিখিবা চহি ১০০ গী মতুংদা অদুগা গেলিলিওনা শিবা চহি অদুদা পোকপনি। মখোয়না পুথোক্লম্বা এস্ত্রোনোমী অদুদা মুক্ষম ওইকপা নিউতোননা চথবনি। চহি ২৫ শুত্রিদৈদা মানা পোৎ অহুম পুথোকখি। (১) ফ্লক্সীয়ান কৌবা হোংদোকপা তাকপা কালকুলেসন পুথোকখি— মথং হোংবা অমম্তং, অচেনবগী চাং। মসিনা ঈশিং ঈরোল, অচৎপা পোৎ, ঈথক্লচিংবা অরেৎবা পোৎশকা মরী লৈনবা প্রোব্লেম কয়া থঙনবা তাকপনি। (২) লো ওব কম্পোজিসন ওব লাইট। মঙালদা য়াওবা অচৌবা পোৎশকশিংগী লো— মচুগী হৌনবী অমম্তুং অচৌবা মচু অসি কবি য়াওবগে হায়না থাগদোক্লনা য়েংবনি। মুংশাগী অচৌবা মঙাল অসি চুমথাংদা য়াওরিবা মচু পুরক

য়া'ওবনি হ'য়। ১৫িদগী "হমা পীরকপা (Reflective) তেলেস্কোপ" পুথোকপা ঙমখি। (৩) ব্রিতেনসন কায়বদি ইউনি-ভার্সেল গ্রেভিতেসন, কায়বা ঙাংবা থডবদা খ্বাইদগী মুংঙাইজবা অমসুং চাওখৎপগী থৌওকম অহুনি।

য়া'মা পুথোকখিবা কানকুল'স. মচু, গ্রেভিটেসন অহম অসি থক থোকদোকে প্রথম ময়াম্বা কায়নবকনবা', চৈনবকদবা অসিদগী ঙম্না নৈথোকপনি। মরুপ ময়াম্বা কায়বনগী থোউ'ল, সাইন্তিস্ট ময়াম্বা লাক্নী চুমই খোঙবকই। খ্বাইদগী থেংনিংখবে অমসুং যানিংখিদে। প্রিন্সিপিয়াগী অহা'নবা লাইরিক্তা অমাংবা অভিযাদা নৈবা পোৎলমকী থোকচৎকা মওয়মা ঙৈখি। অনিশুবদা অখিংবা পোৎকা থোকচেনা ঙৈখি। মতৈমা মকী ল'ঙবা পোৎকী থোকচত্তা ইহুনা ম-খা'মগী অয়া'ঙবা পুথোকখি। মথাদা নিউতোনা "দেসকার্টস" কী সিস্তেম পুথোকখি। আকাশদা লৈরিবা পুমমক অসি ভোর্টেক্স লৈবদগী ঙম্নি। অহাওবা পুমমক অসি পাপ্রবা কুপ্রবা', মকী লাঙবা তাংখ অমুনা থম্না লৈ। মফম অমমা ভোর্টেক্স অসি থেক থেক শেমই। সূর্যকী সিস্তেম অসি ভোর্টেক্স ১৩ নি। খ্বাইদগী চাউবা অহুনা সুমিৎনি। অদুংঙবা লাইরিক অমা সিস্তেম ওফ দি ব্রাইন্ড কোই।

নিউতোনা অহা'নবমকদা', আকাশ অমসুং পৃথিবী অনি অসিদা মরুওইনা থেম্বা কারিমত্তা নৈতে হায়। মতৌপাদী ওইনা মাম-মামবা থোকহনবনা মাম মামবা থোকহন্নি। (Like causes like effects in nature) খীন', শানা থম চোনবসি, অহুপা

নুং অমা খুন্তগী তবা মকম পুম্নমক্তা ইমাং মাম্নগনি। মৈমা শাবা, সুরিৎ মণ্ডলনা পৃথিবী, মঙ্গলগ্রহদা তাবা চপ মাম্নগনি। পৃথিবীদা সমুদ্রগী ঈশিং অসি জুবার কায়। সুরিৎনম্ন কাহলি। অহুগা মুমিৎকা থাগা মান্ননা পরেং অমদা লৈরগা হেম্না ঈথক কায়। তাইবং মালং অসি করম্না লৈবগে হায়বসি তাকই। করিগী লৈরিবনো হায়বহুৎনদি তাকপীদে।

মেচর অসি মাগীদি লাইরিক অমনি লৌজৈ। মপাম্ন অম্নুম হায়জৈ, ঐ অসি জগত্তা করি ওইনা উরমগদগে হায়বা ঐনা খঙজদে। ঐঙোন্দদি সমুদ্র খোঙবান্দা লৈজবা অঙাং অমগুম্না উজৈ। অহুগা ইতত্তনা চংথোকচরগা অমামবা নুং মচেৎ নত্রগা চুম্নগী থরোই, কোংগ্রেং, মোইবুং মকু মরক্তগী থর হেম্না ফজবা খুঞ্জবতনি। অহুগা অচুম্বা কৌবা মহাসমুদ্রনা ফোঙ্দোকপা কৌবা লৈতনা ঐগী ইদাঙদা লৈরিবনি। ঐনা করিগুম্বা খজিক্তং হেম্না ফংতোপ্পা মীদগী উজরিবসি চাউগ্রবা (কাওগ্রবা) মী কয়াগী মরেংবান্দা লেপচবননি।

চার্লস দারউইন স্পেসিস্‌কী হোকম— ১৪০৯ অসি পৃথিবী অসিদা অঙকপা মীথোই মীহেনগ্রবা মীওই কয়া পোকখি। নিউতোন ওব বাইওলোজী হায়না খঙনবা চার্লস দারউইন্ অহুগা অকাওবা ইমান্সীপেটার (লানথীহৈবা), আব্রাহাম লীংকোন অনি অসি লোংমতদা, পুংকম অমতদা পোকখি। গ্লেদষ্টোন, তেনিসন, এলানপো, এলিজাবেথ বেরেট ব্রাউনিং চহি অসিদা পোকখি। হায়না লৈজরম্বা মীওইবগী থৌরম কয়াদা

মরুওইবা থাজনরম্বা রাখল কয়া অনৌবা রাখলগী লম্বী অম-
বোমদা চংহনখি। দারউইননিজম হায়বসি মাখিদম, মেক্যাণ্ডে-
লিয়ানীজম বোলশ্যুসিয়ানিজমশুম্না মীয়ামগী পুক্নিংদা চঙ্গ্রবনি।

অঙাং ওইরিঙৈদা নোংমৈ অমা পায়রগা উচেক হাণ্ডুনা
কৌজেং হায়রো কাহনা, চাং য়েংবগী থবক্তা জৌহনালে। বিগল
হায়বা জহাজ ভোংহনা চৎখিবা অহনা মাগী থাইদগী চাউবা
পুন্সিগী থৌদোক্কি। জীব, জীবগী শরু শয়াং থিহনা মহাদেশ
পুম্নমক, দ্বীপ কয়া চত্নুনা জিওলোজিষ্ট, বোটানিষ্ট জুলোজিষ্ট
অমশুং চুম্নগী সাইন্সকী মীওই অমা ওইনা চত্নুনা রিছার্চ অমসুং
ইবগী থবক লৌখংখি। মী ভাদবা, খুদোংথীবা, উমুং-চীংখুং
অমশুং দ্বীপ কয়া চঙ্হনা কোসিল, অচৌবা চুবগী য়াংলেন শরু,
নাইথু অচৌবা সমুদ্রগী নোংশা, উচেক কাওবা মীনা উনখিবা
উচেক অদি অমাং মায়রক্নু মশক মামদবা কয়া উখি। মীওইবগী
মীশিং হেনগৎপসি নাহুনা শিবা, লাল, চাক ভাঙবনা হন্থহল্লি হায়বা
বোলশ্যুসনা হায়বশুমনা উচেক, মনা-মশিংসু অসিশুম্না মশীং
হন্থহল্লি হায়। অহনা মতিক চাবতনা হিংহৌবা, মতিক চাদবনা
শিখিবা অমশুং মুৎখিবা হায়বসি শোয়দবনি। মসিদগী "নেচরেল
সেলেক্সন" কৌবা থীওয়া হিংবগী লাল, থাইদগী মতিক চাবনা
হিংজহৌবা হায়বা অসি "মাগী মাগী হৌরকফম" হায়বসিগী
মুখ্কম্নি। মীওইবনা মনা মশিং, শা-ষণ, হুই পুম্নমক থক্-থরগা
অপাম্বহ য়োকখংলি। হুইমক্তদা গ্রেহাউণ্ড হায়বসি কৈশালগী
থায়ানি। অলসেসান লমহুইগী থায়ানি। পামদ-পাবদবা মাচং

অপাঙ্বা পোৎ য়োরখৎপা হায়বসি মশাংনা তাবনি। (হৌদা চর্সি, সিন্নিয়া য়োরখৎলি।) শগোলদা হূইনা ভোরজুম থেঙ্ক, খোদা চখরক্লি। খোইনা হিংবসি চুম অমম্বুং উচিদা লৈরে, উচিগীনা হৌদোংগী মশীংদা লৈ। ঙমহূই অমম্বুং কৈশাল লৈবদগী থেবা হুত্রে। কুম কাংবা মতমদা মচেক শাংবা ভিত্রা ভাক্তা হিংহোরগা মচুক তেংবা ভিত্রাংনা উদাংগী উনা চাবা ফংদহুনা, মচুক তেনবা ভিত্রাসি চম্না শিংখ। ময়া, মহু. খুজিম অসিংন্ম হিংনবগী অম্মুং মাঙখিবগী মরম ওই। উচেক্লা ভৈল-কৌতেং চায়, ঈচেক মরুমহু শানা অমুক চাথোকই। অচিক-অশা অমম্বুং কুম কাংলা মকাদম্ব জীব মুংহল্লি। উচেক ফাওবা মশক ফজব, নোয়-পেনবা থম্মহুনা য়ুম্বান্নে। ফত্তবা হুন্দোকপা অফবা খংগৎপা হায়বসি তোকপা ওমদে।

জীব হায়বসি অহানবদা খরমং শেম্নম্বনি। অহুদগী সুম জাৎ জাৎ অফবা পোক্লকপনি। ইভোলুসন অসিদা দারউইন্না পীরিবা খুদম অসি লেঙফন্দ্রবা ভাক্তনি। ইভোলুসন অসিনা মেচরেল সেলেক্সন হায়হুনা পীরবসিনা শন্দোক্লা তাকপা ওমই। ইভোলুসনগী থিওরী অসিনা চুম্নবদি বাইবলদা ঈশ্বরনা মী শেমই হায়বসি লৌবা য়াদ্রে। অহুনা ভাইবংমীদা থিওরী অসি মানা খক পান্‌শিল্লমদে। অহুবু মী অসি য়োংদগী ওনবনি হায়না হায়নবক্তুনা মাবু থাজবদা কন্না অথিংবা পীখি। মাগী লাইরিক কেমব্রীজগী ক্রিনিতি কোলেজদা থমহন্দে। শালগোম জাৎ পূম্নমক পুন-শীল্লগা মী ওনহনবা য়াগদ্রা? হুংশিংনা থোকহনবা কোঙ্গোল

লৌরগা থৌরো তাবা য়াত্রা ? অহুগুম্বা প্রমাণ তাক্তা মানা পী হায়হুনা অশাওবা মী য়াওরকই। দারউইনদি কদোঠৈদম্নু মীয়ামগী মম তদা থোক্তুনা থীওরো অহু তাক্লনবা হোৎনদে। হকসলীনা য়াবা কাওব: ভৌহুনা উৎলি। ওক্সফোদ্গী বিসোব উইল্বরফোর্সনা শাওমনগ্রহুনা প্লেটফোর্মদা চত্তলগ হংই। "য়োংদগী মী ওম্রক-ইবসিবু নপুবোকলোমদগীরা মবেক্লোংরোমদগীরা" ?

হকসলীনা খুৎই— মীওইবনা মপা-মপু য়োংদগী ওম্রকপনি নীংশিংবদা ইকাইকম লৈতে। অহুপা এনা ইকাইগদবদি থাজিন-থোৎচিন্দুনা ইশাগী অচুম্বা কয়া পুরকপগী থবক্তা পেনবগী মহুত্তা মানা থওদবা সাইন্টিফিক্তা রাক্ষমদা মথোং-মরম থওদনা চোং-শিন্দুনা ধর্ম্মগী য়েংলকক্ষম ওইবা রাক্ষমদা ভাবকপু কৈনা পুথোক্লবা লাক্লবা অহু নীংশিংবদা ইকাইবৈ। দারউইন্না অরোইবদা মীওইবগী মরমদা ফজনা পী। মী অসি চাওথংপা লোইরব', অমুক চাওথংলরোইদবা জীব অমা নত্তে; মাগী শাংগ্রবা হৌখিবনি, শাংমা চংথখিগদবা লৈথ খক তাদবা, কাথংপা ইতি-হাস অমা লৈরিবনি হৌজিকী লাইরিক ওইনা ইতিহাস অসিগী মমাঙদা মী ওইনা হিংলম্বা চহি মিলিয়ন কয়াগী রারো লৈগ্রবনি। এন্থ্রোপোলোজিস্টশিংনা চহি মিলিয়ন কয়া অমুক চথরক্লনা মীওইবনা ইভোলুসন (চাওথংপা) গী থাইদগী রাংবা থাক কারকখিনি তাকপীরি।

ইতিহাসত্তা সমুদ্রগী মপাঙ্গলনা পীবা (Influence of sea-power upon history)— আলফ্রেড থোহোমা ইবা

লাইরিক অসিনা থৌজিকী জহাজনী ওইবা জগৎ অসিগী মওং লেখথি (Pen is mightier than flotilla) "কলমনা ফ্লোটি-লাদগী হেন্না পাঙ্গল কল্লি" হায়রৈ। অদুগা সুপার ড্রেদনোটদনা মাগী মচা-মশুপিংনি অদুগা ইকি ১৬কী বোংবৈগী মখোল অসিনা মাগী বাগী খোল্লাংনি। সমুদ্রবু লাকপনবা ঙম্বা জাতি অদুনা জগৎ অসি লাকপিনবা ঙম্নি। জগৎকী রাফম পুম্নমক্তা মহাক ইন্না ওনা য়াওনবা য়ারক্তে। সমুদ্র য়াওদনা ক ফাম্বা কনজবদি শোল্লক্তবা মাঙখিদবা লৈতে। মরমদি কংফাম্দি খুদোং-থীহনবা অপনবা লৈ, সমুদ্রদি কংকাল পুন্নবক চঙবা য়াই, "The land is almost obs'racle, the sea almost all open plain" অদুনা সমুদ্রগী জহাজগী পাওরানা কংকাল কন্ট্রোল তৌবা ঙম্বা অদুগা লম্লোনবগী জহাজ কজনা লেঙদনা থম্বা ঙম্বা জাতি অদুনা পৃথিবীগী শেল-থুম পায়শিনবা ঙমই। মোরোন্না ইবা লাইরিকসি চৈজাউ অমনি হায়না কনভেন্টনা হায়, জহাজ শাগৎপা হৌখি। পৃথিবীগী ঈথকনু ঙাকপা ঙম্বা মী মহাক অদুনা পৃথিবী ঙাকই। Whoever rules the waves rules the world" অদুগা জগৎ অসিদা নেশনগী দোকত্রিন, নেসনেল পো-লিসিদা মহৌক্তা মীৎ পাঙহন্দুনা আমেরীকানা পৃথিবীদা খ্বাইদগী হেনবা পাওয়ার ওইখি, পানামা কেনেল কাওবা তৌখি। রাশিয়ানা জহাজ সবমেরীন্দা চাওথংলকপা, আমেরীকানা লামগী প্লেন পুবা জহাজ শারকপা অসি এটোমগী যুগ অসিদা, সমুদ্রগী পাওয়ার মথুঙ্গা লৈ হায়না তাকইবনি।

সেকীম্পার—হাট´লেণ্ড পায়বা জাতি অহুনা জগৎ অসিগী মপু ওই। অম্সুম্না লৈবাক পুম্নমক অসিদা ময়াম ওইবা লমদমগী মপু ওইবা ঙাম্নে। লমগী রাজনিতিগী পুনবা (geopolitics) সাইন্স ওইবা সেকীম্পারনা "He who rules the heart-land rules the wo.ld" হায়বা হাট´-লেণ্ড রারল্ড হায়বা সাইরিক পুখোকখি।

Who rules East Europe commands the heart-land :
Who rules the heart-land commands the world-island :
Who rules the world-island commands the world :
অহুনা য়োরোপ:কথংবা ইউরোপপু মথুম্ভা লৈবা মখোয় অহুনা হাট´-লেণ্ড মথুম্ভা থমই :
হাট´-লেণ্ড মথুম্ভা থম্বা মখোয় অহুনা পৃথিবীগী দ্বীপ পুম্নমক মথুম্ভা থমই :
পৃথিবীগী দ্বীপ পুম্নমকপু মথুম্ভা লৈবা মখোয় অহুনা জগৎ অসি রায়েনবা ঙমই :

হায়বসি সেকীম্পারগী পাউজেলনি। রাশিয়া অমস্মুং জর্মনন্থু হা'ট´-লেণ্ড (ময়ায়থংবা ইউরোপ) অসিদা খোঙদাহন্দনবা রারল্ড রারগী মতুংদা বালটিক-তগী শ্রেকসি কাওবগী মপুঙদা মনীংতম্বা লৈবাক কয়া লেপ্নবা থোরাংহনখি। ইথোপিয়া, পোলেণ্ড, বেহেমিয়া, হঙ্গেরী, সর্বিয়া, বুলগেরিয়া অমস্মুং গ্রীক লেমখি। অদুবু জর্মন অমস্মুং রাশিয়ানা পল অহু নমথারখি। হাট´-লেণ্ড অসিদা রাশিয়ানা পায়শিন্দুনা লম:থুব অমস্মুং ইন্দস্ত্রীদা মপা লৈতনা

চাওখৎহনখি অমম্বুং খুৎকল-পাজলবা লৈবাকশিংগী মপুঙ্গদা অমা অহুম ওইহনখ্রে। দ্বীপ পুম্নমক্তি লৌশিনবা ডমিত্রি, বাক্স্ড অম ভৌবদি ওইথোক্কে হায়না লৌনরি। মানা অয়োইবদা নিও-গ্রাকী চুমথোক্কু খদি নিমোক্রেসি থক কনবা ডয়োই হায়। অহনা রাজনিতি জীওগ্রাফীনা জীওগ্রাফীগী অয়োইবা পন্নুপনি হায়রমই। অসুম্বা পৃথিবী অসি রাখন খনবা হৈবা মীওই কয়াগী কলমদনা মওং অসিদা হোংহল্লকপনি। হৌজিক রাজনিতিগী মীওইশিংনা লৈবাক ডাকুবা মতমদা ময়াম্না চৈন্দ্রিবাস করিগীনো? মেকীয়াভেলীগী প্রিন্সনা তাকপনি। লৈবাক ডাকইবা নহাক্না ভৌবিগনি, কয়া থোক্না রাশকট, অমত্তম্বু রাশক অহু ডাকলুম্নু। লৈন্ডাকপদা লৈবা নঙবু নুংশিহনবনা কবর কিহনবনা কবরা? নুংশিবা হায়বসি রাজনিতিদা মমল য়াওদে কিহল্লু (অহুগা নুংশিহল্লু)। লৈবাক ডাক্রবদি লমহুইদোনা চৎল্লু নোংশাদোনা কল্লু। লমহুই ওইরবদি লাংদা থুদ্রে। অত্রবু লম-হুইহু নোংশা ওন্দ্রবদি কৈশালনা অহুম চাথোকখিনি। পৃথিবীদা কোলোনী ময়াম থাদোকহল্লকপসি ডোমপেইন্না কমনসেন্স ওইবা পমপ্লেট অমা চাইখি। কপী [illegible] ইউনাইটেডস্তা মীশিংগা মান্নবা য়েন্থোকখি। ইউনাইটেট ষ্টেট হায়বসি মাবা থোকবা মিংনি। গ্রেট বৃটেন্না মমা লৈবাক ওইরবদি করিগী আমেরীকাদা খুৎলাই পায়হনা লান্দাগনি। মথোয়গী মচা-মশু করিগী হাৎলিবনো? কৈ, নোংশা কাওবা মচা থক চাদে। হিংচাবা কাওবা ময়ুমদা লাব তাদে" হায়বা লাওরকপদা আমেরীকা মনীং

তমই। পৃথিবী অসিদা লৈরম্লিবা কোলোনী থাদোকহল্লথি। অহুমা করিগুম্না লম কম্না নমহুমা লৌশিন্নগা কোলোনীদি লাইব্রহুমা, কোলোনী ওইনা থম্লবা লাক্লবদা মক্ল কেম্না কম্না মাও-প্রিবসি তোঙপেইবগী কলমদগীনি। রাজনিতিদা আমেরিকা মনাং হল্লে। হৌজিক্তি থক্সদা নাংহল্লসি। ঈশ্বরবু শগোলগী দানা হংপ্লা উপু অমদা মচা পোকপা তৌগম্না? ওইদবা তাক্তা হায়জিনবনি হায়রুবগী আমেরিকাদা লৈবা মাদহুমা ফ্রান্স তাম্না চেনখি। ফ্রান্স লানহোৌবা মাওরুবগা শাথিনা মাইয়োক্লরহবা বৃটেন্দা অমুক লৈখি। মতুংদা আমেরিকাদা হল্লক্লগা শিখি। যোংকম কাওবা পীবিদে। চহি ৬০ গী মতুংদা মমামগী যোংকমদা অমুক হল্লা ফুমহলখি। ভরাংগী থৌদোক, তৌজিকী রাকথ, হয়েংগী মাওন, অসি অকাওবা কম্না অসিগী কলমননি। অসি নতুবা বাইবল, দি রিপব্লিক, দি কিংদম ওফ গোড, সেক্সপীয়ারগী প্লে, পীলগ্রীম প্রোগ্রেস, গীতা পাদবা মাদবা লাইব্রিক চাক্তনি। লাইব্রিক হংম্লবসি মিতিগী রাকমদা য়েংহুনা থর্ম্মদা থব্বুগা লৈ করেগী রাকমদা থল ওমবগী রাকমদমক নত্তে, পৃথিবী অসিমা মাওন অমা পীবা ওম্না অরেংবা অহিংবা থুংলাইনি উক্তবনি। ইজরিবা অসি লাইব্রিকী রাংৌদোক্কি অহুমা মপুংকানা ইজদ্রে। অসুম্না পীজরিবা লাইব্রিকশিং অসিনা পীবা রাথম্না পৃথিবী অসি হোংহল্লি। জাতি অমা নারে হেক থক্তদা অচুম্বা পুস্তক তাকথোক-পিবনা কনববা লায়য়েংনি। মণিপুরী ঐথোয় অসি হৌবম থুদিংদা মারবনি। হকচাংদা পীক নেম্না, নিতিদা বেহরপ ওইরবা, থর্ম্ম,

সমাজদা, খুং থারবা জাতি অমা ওইরমনি। মণিপুর শেল থুমদা শাংগ্রবা মরুভূমি ওইরবনি, হৌজিক্কি মরোন থোক্তে, মরোম লৌবা য়াশিল্লক্তে. রা ঙাঙদব হায়বা অচদা লৈরক্লি। (culture of silence), উংউংথোকচবা কৌবা ঙমজদ্রে ঈশ্বরবক্তি হায়বা রাটৈ ঈশ্বরমক্তা লৈদিবৈ হায়বা রাটৈশিং অছু মণিপুরগীদমক্তা মাঙ্গ্রে। রাটৈশিং অছু থিবদনি। রাটৈশিং অছু পাজরিবা লাইরিকশিং অসিদা ঙমা য়াওই, শেল থুমদা নাহে. আদায় স্নৌথ নীংশিংবিয়ু। রাক্বনিতিরা নাহে থেচ য়াবেণী, থরীও অমসুং তিটি· লায় নীংশিংবীয়ু। অদুগা ইজরিবা লাইরিক অ'সিদি হকচাং ফনবা, কমনবা, পুন্সিনবা, নাদংনবা লাইরিক্তি। লায়রবমা কয়াম্না হকচাং ফগনি, মগী মিনাই ওইরগা কয়াম্না হকচাং ফগনি। জাতিগী ওইবা থবক-ইনথাং পুম্নমক্তা চৈরম পুম্নমক্তী ওইনা থবক লৌথং· লগা, হরাওবা মুংঙাইনা হিংবা ঙম্নগা মীওইবগী মমুতা থাইদগী ফাওরবা মহৈ-মশিং হৈরব ডাক্তর কয়ানা থম্নোরম্লা লাইরিক কয়া অছু পারগা চংচরবদি মশা অচুম ফজবনি। মেরী বেকার এডিজগী সাইন্স অমসুং হেলথ হায়বা লাইরিক পাজব ঘাদবনি, বংশাদ মেকফেইনগী লাইরিক পুস্তক, ডাঃ কোলোগকী লাইরিক, আসসেকার, মীলো হেস্তিংস নচিংবা, হেনরী লিন্ডলেয়'র, আইরথ-মোটলেক্কনচিংবা অমাওবা মথামদগী লৌথংচবা ডাব ঙাক্তবি। পেরেনাইসিসনচিংবা মরীগী লায়না— কেন্সর, হার্ট দিজিজ ব্লড প্রেসার, কিডনি অমসুং লিভরগী লায়নানা থম্নবা নৈরাক ওইরে। পীজরিব। "চয়া হেনবা অমসুং চাবা" হায়বা লাইরিক

অসি শাহিরগা মাংহৌননা চথবীরবদি লায়বা পূম্বমক অসি থিংবা ঙমগনি অদুগা কোকশঙ ঙমগনি।

মকচাং ফবা হায়বসি নিংথি অমসুং জ্বাননী অগংপু পুন্নিবা "ববাহদেব" মরুপগা "প্রেটনাস" হায়বা লাই অদুনি। মকচাং ফজরবদি মহাক্কিনমক শঙ্গবা অমসুং মাবা শঙ্গবা য়াবা পূম্বক মাঙগ্রবনি। মকচাং ফমবগী নিয়ম তরেৎ লৈ। মসিগী মমু দা অফবা চিনাক হায়বসি মরু ওইবা নিয়মনি। চরা হেনবা হায়বসি মী শেংবা থম্বগী মরু ওইবা উপায়নি।

শাঙ্গল কম্বা, কম্না অদুম থমুনবা, পুক্সিনবা নচা ওইনা অদুম লৈমনা অদুগা নাপ-মেৎনা লৈমনবগী অদূম্বা মরোননি মকচাং নোয়-শেনফনবনা লৈ (nourishment)। নুংথং শাম্বা মসমমা মখা পূম্বক থানা য়ামশিনগ্রবা, সমুদ্রগী শেংগ্রবা মুংশিন্তা ঙা ফাবা মী শিংমুংদা চৗংদোন্দা শাদানবা মীন্ন চহি ২০।৩০ দা শিবা য়াওই। অযোৎপা, অমস্ত কা অমদা মেদুব নম্রগা কদম অথদগী হেম্না শায়জদ্রবা মী অহুন্ত চহি ১০০ হেম্না পুক্সিবা য়াওই। অদুনা পুক্সিবগী অদূম্বা বারোনদি মকচাং শেমগং-শাগংপা অমসুং নোয়-শেনহনবনা চঙউবা পোৎ পূম্বমক রাস্তনা পীজবা অমসুং মচু পূম্বক ঈনা-তোংনা ফজনা লৌশিনবা উমহনবা শাঙ্গল অদু শেমগৎপনি। মীনা নাহিবা, শোম্নকইবা অসি মকচাংগী মযুংদা লৈহিবা নাল অসি [drainage] ফজনা মপাঙ্গলগী শেমবীনবদগী লাকপনি। নালা অদু ফজনা শেংদোক-পীহবা থমগবদি ফম্ত-হৌদি পূম্বক মপান্দা। পুথোকগ্রগা অশেংবা

ঈশী ঈচেল অদু শেংবা থম্মদুনা ঈনা লৈফম খোকপা পোৎশক পূম্বক কজনা মাঙহনদনা থমদুনা মী অদু নাদ-য়েঙনা লৈবা ঙমই অমত্তুং অহোয়নবা অহল ওইরবা ফাওবা মরী ভোং অনৌবা শাগৎপা ঙমই। চহি ৮০ শুররা অতাং, চহি ২০ গী অহল হায়রিবসি মতাং অখ্বাইদনি । মসিবু খঙদবা মী য়াওব্রা? অথওবা মীদি য়াওব্রা? অদুগা থম্বা মীদি মরৈবব্রা? মশানা পীজগদবা পাউথুমনি।

মীওইবা হায়বসি শোঙ্গব্রবা, লানগনব্রবা, পঙজব্রবা জীবনি। কজনা শেরগৎচরবা হকচাং অদুদা শিদ্রিকাওবা মানা লৈজগ-দোৗরিবনি। চহি লিশিং চৎনবা চেকৗ, নুংশী, মার্বলগী মুবদি মানা লৈজনবনি হায়দুনা কজনা শাই। অদুগা মাগী থবাম্বনা লৈনবা চহি চামদং চৎনবা মুম, হকচাংদি শাগৎপা শেরগৎপা থক ভৌদে। শিরগত্রা হায়বা মতম অদুডদা বাকম অসি থবনা হোৌরকই। মায়রোইত্রা হায়না থঙলক্লবা মতম অদুডদা মী থুদিংমক্তা মাবু কনবিনবা দুংশিবা মীৎয়েংনা য়েংবা হৌরকই। অমুক্তং হিংজরবদি অকবা পূম্বক ভাক্লা চচ্চরগে থদ্ধকই। হৌখিবগী অরানবা থুনক্তা মেনথৎপা থক য়াদে। হে ঈশ্বর, অমুক্তা হনগৎনা লৈজবা য়াম্বদি মত্রগা অতোপ্পা পূন্সি অমতগা কজনা লৈজরগে, পীনবিয়ু, ভক্তি শোন্দুনা চৎখিবা ভাক্তনি। মীওইবা ঐখোয় অসি শিগদবা ভাক্তনি হায়বসি থঙজবা ভাক্তনি, থববীদবদনি। মীওই-বগী মপোক অসি করিগা প্রমাণ তৌবা য়াই। য়েংবিয়ু! মী লিশিং অমা মখোঙ-মথুৎ য়োংস্কাংনা পূদ্রগা চিংদুনা চৎলি।

পুং ১ লৈরগ মম্‌ [illegible]গী মম্‌ভদা মমভথংবা মী অহ মতক করুন, [illegible] হাওোকনি। [illegible] হাপ্রিবা মাগা পালা ভাবচন লৈবব. মাপি অহনা [illegible], কিনা, পুংশা খানা লৈরগ ! [illegible] কনব বব, থ [illegible] কনিবা, হাংপিদক [illegible] । মীওইবা [illegible] মশোক্তা [illegible] পুম্লব [illegible] কবি লেম্নবি ? ত্রাইবমী কবিগীমচক [illegible] ? [illegible] মপ। মেসো মা- [illegible] অংক [illegible] লোগং- লকপা। [illegible] [illegible] ভাইবমীন হায়বা মী [illegible] । [illegible] কিলোসোকবনা [illegible] “k [illegible]” হায়ব [illegible] অলোবা অমম্‌ [illegible] । [illegible], [illegible] মাকংলো, [illegible], [illegible] লৌরিবহ কবিনো, কবি [illegible] হংলগা [illegible] লেকপা হাওঃ [illegible] । [illegible] ফংলকপা জ্ঞান অহবা পু [illegible] । তুমম্‌ মনা শাজবনি, মম অহ মানা [illegible], [illegible] মনা শাজবনি, মানা শাংচবা, মী [illegible] মনা পুথোকচগা শুক্রমজবনি। লাই [illegible], লাইনা ভাকপা [illegible] অম [illegible] ফাওবদা লৈরিবা মী অ [illegible] ভাবি

[illegible] অদৈত ভাবনা কবিদা থেম্নবগে [illegible] মহাজ্ঞি মহাকা [illegible] লৌরিবগে থওৈ। মানা কবি লৌরিবগে থওৈ।

মাগী হৌখিবগী শাংগ্রবা বাকয় কয়া লৈরে। তুংগী চায়বা
অমস্তু লৈরি হায়বা মায়া থতলৈ। নশক থতজৌ তায়বহ মীদগি
অসুম্বা থওজবা। মপাগী শাহুম (nature) মায়া থজবা তথই।
মী অমমা মহাক মপামকপু থঙলৈ হায়বসিদা, মায়া করি
থওলবগে হায়বসিদনি। মীওইবা হায়বসি জগৎত্রমগু অসিগী
পীকপ্রবা শকক অমা, মীওইবগী উৎশামা যোমশিনমুনা লৈজবনি।
মপানগী জগৎ অসিগা পোংশকা করিগুম্বা মওডদা মাগীগা
খেম্নবা থক লৈতে। চওশিল্লবা অমস্নুং থওজবা তুবজদবগী
বাকয়দনি। পূক হেক থিল্লবদা পূক অমা লৈ বায়বা থওবা তথই।
অহুগুম্বা কোক হেক চৌকপদা কোকৌ মমুডদা করি লৈবগে হায়বা
থমবা তম্লকই। থওদে উদে হায়বা যাম্নে। অসিগুম্বা চওশিনমবা
ওম্লবদি মীওইবগী হকচাং মমুডদা চেল্লিবা ঈগী ডুবেদ অসি
মাইল লিশিং ছমফু শাংই। জগৎ অসিদা করম্বা লৈবাক অমদা
অদুক শাংবা ডুবেদ লৈবগে? মীওইবগী ঈদা লৈবা অহিংবা
সেল অসি ত্রিলিয়ন ৩৫ নি হায়বা থওবা ওম্লে। ঈদগী কক্তহৌদ
শেংদোক্লবা কিডনি ফিল্টার অসি মথং মথং শমজিম্লবদি মাইল
৭৫ শাংই। মসিদগী হেন্না ঈশ্বর হায়বসি ঐহোন্দা লৈবান। ঐ
অসি ঈশ্বরনি, 'সঃ অহম্' হায়না ঋষিশিংনা হায়রি। মীওইবগী
মমাইবক মথুবাস্তা লৈবনি। অহুমু করিগী অদুক তোল্লিবা,
বারিবা, পওথরিবা। মোজেস, জেসস, বুদ্ধ, লাওৎসে মথোম মথোম্নগী
মতম মতমদুগী ওইবা অচুম্বনা মী কোটি কোটি কয়া মপুক্লীং
তদবম্নি। মার্ক, দারউইনা অচুম্বা কয়া পুথোকখি। মী কোটি

কয়া থমিং পাঙদ্রি। অদুবু অয়াঙ্গা মকথা চৎকদবা নপেন্নদগী মুক থাম্বা থৈনুবা চৎনবী অমমুং থুদোংবীনরি।

পাউরাব হায়বসি মীনা থৈবাই খুৎথদগী লাকই নত্রগা শেন পীক্তদগী পীরকই।

শেন-খুৎ হায়বা অসিমু মোঙগী মথৈ ওইবা পুথোরকপা পোথোক্তগী লাকই। মতুপ্গা অতোপ্পা কয়াদা মুংঙাইহনগদি অদা পীহনা মপোৎ মৎপীবদগী লাকপনি। পৃথিবী অসিদা থৈবাক কয়া লৈ— মথোর অহুদন্ন মীওইবগী থাইজবা আইন কয়া লেবই। তীন তানজীরনা চাক নাপ্পদগী থাঙবা চবক্রাহনা তম চুহনা চাকথদা কাহনা কাদোক পী। মপুন্সি চুপ্পা কয়া থাম্রবা! অতয়্যা তীন তানতীন নিপিং নিপিং কাদোক পীরব্রা আইনদি লৈ। মী হাৎপা, নুপা লাখ লাখ চুবানবা মীবু কাদোক পীবিনবা আইন অমমুং বিচারপতিদি লৈশিন্নবক্তু হায়বা থৈবাক কয়াদা ইমীৎনা উবে। ইশাগী থবাই কঙবদা মীহাৎপা থাই। হৌজিকী জগৎতা মীওইবগী হক ওইবা (১) মীতিম্বগী হক (২) ইশাগী প্রীতাঙ্গ অবাবা কয়া কোক্কথা দরখাস্ত (৩) ইশাদ বিবা ইশাদা য়াওবা পোৎ থিবা তৌহন্দনবা হক, (৪) ঐগী বা ভাষনবা উকীল (৫) ইশা ইশাগী শাক্তি ইশানা ওইহনদনবা হায়বদি ওৎপীদবা, অহানবা অসি-তথা অহনতবা থাকী মওং লৈহনদবা। অসিগুম্বা হক অসি হৌজিক্তি মুখৎপত্তম লৈরে। পৃথিবীদা মীওইবসি প্রজাগা পোতর্ণমেন্টপা য়ামনা ওৎথিবসি হোটনাবগী মতমদা তাউবা ওৎপা

নৈবা হাংবা অসিনা মথৌংগ্রে হায়না লোটৈ। মী অসি ওংবা নৈংদা কয়া কুহনা খাণ্ডবা উম্বগে হায়বসি নাজোগী মতমদা জন্মনদা অকৌবা ফংনা ওংতুনা য়েংখি। সুরেশ্বর্গগী হিচাবগী মতাংদা গোবাং, লোকো-নচাংবা হাংবা মতমদা মখোয়সু হাংখি। মসি পুম্নমক কদ য়দগী লাকপনো? জগৎ অসিদা অচুম্বা মশক খঙদ্রবা মী য়াম্না লৈ। অদুবু অচুম্বা মশক খঙদবা মীনা নত্তে, উগী অচুম্বা মশক খঙদ্রব। জগৎ অসিদনা মখোয় অসি পুরকপনি। অচুম্বা কৌবা লৈত্রবা অমোংবা তুক্কচরবা ইন্দ্রিয়সন লৈবদগা অসিগুম্ব। জগৎ অসি অচুম্বা লৈত্রবা জগৎ হায়বনি। অদুদু ইন্দ্রিয়সন হায়বসি মী কয়াগী অপুনবা লমচৎনা লেমংনি। মী মা অতুম্ব ফজবা মীদ নত্রগা যহৌবা হৈনবদি লৈরমগনি। মীওইবনা মাগী হৈনবোগী মরমদা নং থরদে। মীওইবনা ইন্দ্রিয়সনগী হৈনবা থজদোকপা ঙমই অদুগা মাদু পুম্নমক হোংদোকপা ঙমই। অদু থইবদি তাইবংমী অসি মতিক চনবা য়াঙ্গবসু জগৎ অসিদি অকবদা ওন্থোকপা ঙমগনি। মীওইবনা মনম্ভচৎ ফত্তে খজবা ঙমই অদুগা হোংদোকপদি থক ঙমদে। লমচৎ ফত্তবদা হৈনরে হায়বসি খঙবা মী লৈ অদুবু ফজবা লমচৎসু থক হোংদোকনীংদে অদুগা মী থরনা মখোয়গী মরমচৎ অদু কৈ-ফত্তে হায়না য়েংশিনদে। য়েংশিনদবগী মরমদি মখোয় মখোয়গী জ্ঞান অদু ওন্ন-তৈনবা চৎখিদুবা অরাবা ভইগত্রা খল্লি। মসিগী জাৎ অসিনা থাইদগী মকত্রে। অদুনা জগৎ অসিদা লৈবা মীদগী জগৎ অসিনা হেমা ফত্তে হায়বসি সুম্না উচ্চারবা অসিদগী

খঙবীবা য়ারে। জোনষ্টোন স্কুলনচিংবা মণিপুরগী জুপা ক্রোর কয়া চঙবা স্কুলগী মহুৎ ডোন-বোস্কোনা মতৌ করম্না শিনখি। পৃথিবীগী মনুংদা এডুকেসন অসিনা থাইদগী মরু ওইনা লৌখংবৈ, করিগুম্বা জাতিদা বজেৎকী ভূ এডুকেসনদা খরচ তৌই। ডাক্তর ইঞ্জিনিয়ার, লোয়িয়ার, সিভিল সার্ভেন্ট কয়া পুথোকই। ডাক্তরনা মী নাদনবা থবক লৌখত্তে। অমুক্তং মখোয়গী মথুক্তা তাহ্না লায়য়েংশ্রবদি মপুন্সি চুপ্পা মখোয়গী মথুক্তা লৈদ্রে। মাইসিন থাশ্রবা অঙাং অহু—মাইসিন নত্তনদি অমুক মায়কপদা ফবা ঙমদ্রে। অতৈ উপায় লৈতে। মমাবক্কা ডাক্তরগী হকুমনা মচাদা হু থারে। ডাক্তরনা শেম্বা অনাবা কয়ানো, "আইওতো জেনিক দিজিজেস"! ডাক্তরনা য়েংশ্রবা অঙাংনা চহি ৫ | ৬ গুরকপদা পোক তাক্কা হৌরকপা করিদগীনো? পুক্তা, মীত্তা, হাটতা মরীদা থোপতা শোকহনবা কয়া য়াওই। ইঞ্জিনিয়ার হায়বসি তাইবং মীগী সমাজদা মরি লৈনবা বাংলি, অহুনা মখোয়গী মপুন্সি য়াম্না খুদোংথী। সিভিল-সার্ভিসতা লৈবা মীশিং অসি শেল চায়, শেল হূরাগ্নি, মীগী মচা-মশু মাঙহল্লি, হায়বসিনা লৈবাক খুদিংদা নিৈম। লৈবাক ঙাকপদা য়াওরীবা মীতা কয়া মীহাৎপা, শেনজাবা, হূরানবা, ভুথিবা কয়া কয়া লৈরিবসি বদায়দগীনো—মখোয়না তম্মকপা স্কুল কোলেজ, সমাজ, পাটি অহুদগী পোকলকপনা মী মহাক অহুদ মাঙহঞ্জবদ নত্তনা লৈবাক মাংহল্লি, জাতি লৈথা তাহল্লি, জগৎ অসি ফংথিদ্রবা জগৎ অমা ওইহল্লকই। অকবা জগৎ অমদা অকবা পুন্সি অমা লৈবা য়াদবা অকব্না

থৱবা (prophet) কয়া পোকখি। প্লেতোনা থাজনিতিদবা অৱাবা কোকহনগনি! সেন্ত আগষ্টাইন্ না ধর্ম, তোমাসমুর, অমসুং ফ্রেন্সীস বেকোন্না লো এণ্ড ওর্ডর, ৱৌসোনা— মীগী ফজবা নিতিদনা, ১৯শুবা শতাব্দীদা ইকোনোমিক, ২০ শুবা শতাব্দীদা লমচৎকী ওইবা ফজবদা থৱবা সোসিলিজম—নত্তনা ফজবা অগৎ পুরকপা থক য়ারোই হায়।

মীওইবগী অশোনবা অমনা, মামা তৌবা ঙম্বা, তৌবা য়াবা মথৌদি থৎকৈ; তৌবা য়াদবা থিবিক্কু মানা থক থৎকদে। করিগীদমক চুকপ থকপগে, করিগীদমক য়ু থকপগে? ওক্তবা থবক অমা থিংনবা বারকপদা মমা মপা অচু ফত্তবা মীনি হায়না থৱি অমসুং শাউই। মশা মাওজরবা মতমদা মাওজরে হায়না থওলকুবদা মমা-মপানা থিংবিদবদগী, মতিক চানা বারকপীরবদগা মথোয়বু মাওহনবীরে হায়না অমুক চৈ। ফত্তবা অঙাংনা মমা-মপাদা হরক বম অন্নয়া চৈরকই। মাগী ওইবা পুম্নক মীচোম্দা পীথোক্লবদি মহুদগী হেন্না মাচোম্দা থীনা শোকহনবা অমা লৈত্রে। অমনা, মামা থিংজগদবা বাকম থিংনবদগী মহাক অসি মীনাই ওই। তোনরেন্স অমসুং রেজিষ্টেন্স বাৎপদগী মুৎনি।

অমনা হৈনথিবদগী মহাক অসি কেমরৈ—গৃকী লানদা কারকপা লানহৌবা কয়া সাইক্লোপ্কী মকোন্দা মাবু শীজনবা হৌজনি। চাবগী পালী থোক্কিকাওবা ছাইহুনা লৈ। অচু কাওবদা চাক চায়, তুমই অমসুং অহুম হৈনহনি। অর্দা চারগা কেলার, য়ু থকলগা চহি ৫৮ দা শি। করিগী য়ু থক্লিবনো অমসুং অর্দা চানরিবনো?

লিয়োনাদ্‌ দা ভীন্সী হায়বসি অগৎ অপূবপী ওইনা লৈহৌর-গদবা লাইপোক অমনি। ইঞ্জিনিয়ার, আর্কিটেক্ট (কজবা শাবা মেকপা) ফিজিসিষ্ট, বাইওলোজিষ্ট, ফিলোসোফর অমা ওইনা ১৬ শুবা চাদা মীওইবগী হকচাংগী অঙকপা শাওং-শাদা অ'স উবদা খুদক্তা বাবু ডাওৎলি অদুগা লাউৎকট—অপঙবা, লাইরিক লৈতবা ১সুং লমচৎ কত্তবদা লূপশিল্লিবগিং অদুদি অমুক ফজবা, অমসুং থুং চত্তবা লৈবা ঈশ্বরনা শেম্বীরক্লবা হকচাং অসিদি মপূ ওইবা মতিক চাদে। মথোয়গীদি চৌঙ্গাক হাপচিন্নবা, অমাংবা থোরক্লবা হকচাং অমতং দরকার ওই। মরমদি মথোয়গী মশা অদুদি চৌঙ্গাক হাপচিন্নবা উংভোং অমা মস্তনা কবিস্থু নস্তে।

অগৎ হায়বগী অর্থদি অহোংবা হায়বনি। মীওইবগী পুন্সি অসিসু অহোংবনি। নত্তস্থ ঐস্থু নিতিগী হোংদোকই। ঐখোয়গী হকচাংগী সেলশিং অসি ভত্তবা শিরি অদুগা অনৌবা সেলনা শিল্লিল্লি। নহাক ঐঙোগী হকচাংগী অবস্থা, বাখল, অপাম্বা অমসুং পুক্নিংগী মখুম-মরাঙ থোবা ফীভম্বা ইশাগী ইশুপ কায়বদি স্নুংগী শককমদা (Personality) অহোংব্রা হেক্তা পী। মীওইবা কায়বসি মাবা মানা লৈনজবা অতুভবা শেমজবনি। অমনা বাইওলোজীগী থোকচন্তা মীওইবগী কাঙ-লুপতগী লাকপনি। অমনা কাংলুপ অদুনা লৈনরকপা (culture) য়োমদগী লাকপনি। মী অমা ওইনা পোক্লবদি মাবা পাঙ্গা মওঙ্গা ইমুং, লৈকাই, সমাজ, অগৎ অসি হোংদোকপীরিই। অদুগা মশাদি লুকহোং হোংদোকে। অগৎ অসি হোংদোকে হায়রবদি

ঐ ইশা হান্না হোংদোকপা ভাবনি। মাদা লৈম্বিবা জগৎ অসিদা
হোংবগা লোয়নবা মীওইবশু কয়া হোংলি। হৌজিক্কী চহী-
রিবা ধর্ম্মগী পত্রেপকম অসি য়েৌরকপদা মীরোল ১০০ চঙইবান।
গোভর্ণমেন্ট অমস্তুং আইনশিং অমু মতায়। অহোংবা অসিদা
স্বম হোংহনা চত্থরগা মীওইবনা মপুং হেক ফাগদবা মাহুদগী
হোংদোক্লরোইদবা অমু কয়া বাৎলিবগে হায়বা কনানম থওদে।
পৃথিবী অসিদা লেপনা লৈবা মীনাই (slavery), লোগা
কোয়না লৈবা য়োমবা মীনাই (serfdom) কয়া লৈরমই।
মীনাই অমা ভসি মুপী থিবারগা মতু অমু থমহৌরগা মবা
অমু য়োনথোকপা য়াররমই। যু, জন্তু মপোং অমা পুত্রগা নেগ্রো
জন্তু মপোং অমা লৈদনা পুরকই। মীরৈবাক্তা য়োগে কই।
মীনাই থাদোকপীগে হায়রগদা কপ্পরমই। রেড ইন্দিয়ানগী শক্ল
মথক্কু লেমথিবা আমেরিকানি। হান্না লৈরম্বা মী হাংহোক্কপা
হিদাক মনা থাবা লম কয়া লৈরি। সেঞ্চুরী অসিগী হৌগৎ-
লকপদগী হৌনা মী মিলিয়ন ১০০,০০০,০০০ জাল্দা হাংখ্রে।
২গুবা লাঞ্চাওদা মিঃ ৫০/৬০ শিখি। সেঞ্চুরী অসিগী অহানবা
ভঙ্গাইদা লালগীদমক দোঃ ত্রিলিয়ন মরি থরচ তৌখি। হৌজিকশু
বাংলাদেশগী লালগী মঙ্গেৎ ত্রিলিয়নদা লেমলি, মসি পুম্নমক অসি লৌবা
অমস্তুং পীথোকপা হায়বা মীওইবগী খাইদগী লিরবা অমস্তুং খাইদগী
মৌনা লৈহৌগদবা থমক অমি অসিদা পুংকপনি অমস্তুং
অথিংবশু পুরক্কনি। প্রাচীনা মীনাই রাইথাং চৎপ্রবা ভারত মচাগী
মীনাই কোক্লবা হোৎনরকপদা আমেরিকাগী থমীওগী "ত্রিঙ্ক্ষণ

মীস ওবিদেন্স' হায়বগি লৌহনা সত্যাগ্রহ হায়না থিং ওথোক্লগা
বৃটিশকী লম্বা ল্যাই। মাম্না লাম্না মীবু নক্তি তৌরবদি মীগী
ময়ুম লেনদা ওইপদবনি হায়বসি থবীওগী থোক্লোকি।
লমচৎনা তোলসতোইদগী লৌবনি তোলসতোইনা মপোৎ-চয়ন
পুম্নমক মাগী মুংশিলবা মীওইশিংদা পীথোক্লগা থোক্লপ শেন্নহনা
মশামক চাবনা তাক্লী। মতুমা মাবু ময়ুমদা পুন্নগা লুহোংবা
নৌরিইগী লৈরে:, মীইশ মথামহ অমুক শকথিন্নগি হায়হনা
শকথিন-কপথিন্নবগা লোংবা থিং অমদা চেনখিহনা রেল-ষ্টেসন
অমদা থকুম হৌহনা নাহনা শিখি। মহাক্না পোষ্ট-অফিসতা নাহনা
লৈরিইবা মাগী পগীদদি চৎলন্নকপু হায়না থিংখি। অমুক্না
মশাগী ওইবা থাদোকপা মথাদোকপি মহাত্মানা তোলসতোইদগী
লৌখি। কস্তুরীবাই গান্ধীবু মমীং তৌজৌ, মতোম্দা অপুনবা
লৈরে নাইথোকখি। মীথোকপদমু মাগী কৌবা থমহৌদনা
ভারতবচা পুমনমক, হযাওবা, নীংতম্হনপগি হায়বা খাগা কয়া
পীহনা মপুন্দি লেনখি। ভারতকী মাইকম্বগীদমক নাইমীং
নাইথোক তৌজিইবা. মানা মংশিন্নবা ভারত মচা অমগী
মপুক্তা মথ্বায় লামখি।

অসিগুম্না মহাত্মা পোকত্রিবা ইনবাক অনিদা ওসি—হুরানবা,
চৌথোবা, খুগীপী ইজ্জৎ থাওমমতা মতমা মথ্বায় লাংপা, অচাং
হুযা, যু পাক্না চাউদা পীথহুনা থাওমমগী মথক ওইরক্লবা মতম
অসিদা মহাত্মা নন্-ভাইওলেন্স সত্যাগ্রহ লৌবনা ওন্না থী থনা
লাওবা পোক্লে। কনাদমু অসিগুম্না লমচৎপাবৎশিং অসিমু

মখো হায়না তাঙথোকচবা মাওবা ওমলে। অসি মণিপুর সমাজ অসি চাওখৎলে, লম্বী-থোং কয়া মৎলে। ফুব-দলাল কয়া শাগৎলে। মরি অমুক ঙাৎলিবা, হয়াওনবি, সুংতাইনবি থাগৎনরক্তি। অছোপ্পা চাওখৎপা লৈবাক্তী চাওখৎ খোঙথাংগদি মামনা চৎলিব্রা?

জুরিক্সস কৌবা লাইয়েকপা অমনা অঙ্গুর চরোং অমা পায়বা অঙাং অমা য়েকই। অঙকী মতিক কনখে, অমম্মুং মালম্রে অঙ্গুর অচু চাগদবগী উচেক কয়া অঙ্গুর তয়া পাইথরকই। অয়েংবা মী পুম্নমক্তা থাগৎনখি অচুবু জুরিক্সস্তি মায়া সুংতাইতনা মথায় শোক্তা নোম্থচুনা লৈখি। মানা সুংতাইত্রিবচু করিগানো হায়না হংবদা মামা হায়খি—ঐগী থুয়েক অসি পুমশোয় শোয়রে মরমদি য়েক্লিবা লাই অসিদা নিপাবচা অচু মামক্তু থেক মায়া য়েক্রমবদি মাবু কিহনা উচেকশিংতু পাইথরক্লোই, অঙাং অচু য়েকপা শোয়রে। ঐহোক্নগী য়েয়া হৈতবা লাইয়েকপা অমা লৈব্রে হায়রে। অসি-গুম্না ঐ ঐগী অশোয়বা পুক্তমক অচু ইশানা মাওবা মী কয়া হায়রম থুনিংঙা চহই। লানি হায়বসি থেক থঙবদা চুমথোকচবা য়াননবা অরানবা থুনিংগী মোংবা চয়া হেনবা অচুগুম্না পুক্নিংগী অরানবা পুম্নমক চয়া হেনবনা চুংথোকচচুনা— হকচাং, থরায়, নীতি অচম অসিবু শেংদোকপা গুমগদি হায়না পাক্তীনা হায়বিরমই।

চারিবা চিঙাক্তা চুমবদি পুক্নীং বাবা লৈরোই; মীতোপ্পা কঙবা তৌনিংঙোই ঈংবা-লেবম্না মোনোন নোকুবা লৈগদি। মোমোন নোকপগী মায়গী মমল ১০না মচাই, শুক্তোকপগী মমল ৪৭ চাই। শিথরকইবা মণিপুর কয়ম হায়না কনগদি? সুংশিনদবা অথুং

কল্লক-য়েংখিনবতনা মণিপুর ১০০ থোক্না লেপায়রি। খংনবাহ চৈনবা মখোয় মশেল হাংনবগী দুতিগী ওইবা ঙাকথনি। সুই-জারলেণ্ড কোথা লৈবাক অমু জর্মন, ইটালি, ফ্রান্স জাতি অহুম অসিনা লৈবনি। মাতুগা চপ মান্নবা মণিপুর অসি মৈতৈ, নাগা, অমসুং কিকো অহুম্না লৈবনি হায়না লৌজিংঙ্ লৌবা ত.ই। সুই-জারলেণ্ডদ লৈবা জর্মনগী মচত, ইটালিয়ানশিংনা ইটালীগী মচত, ফ্রান্সশিংনা ফ্রান্সকী মচত চত্বা তোদে। সুইজারলেণ্ডগী অপুনবা জাতি অসিনা মাগী কাংলুপকী জাতি অমসুং লৈবাকী মচত থক চত্তে। অদুনা পৃথিবীদা দিমোক্রেসিগী খাইদগী চাওখৎপা লৈবাক অমা ওইরি। অদুম্না মণিপুরসু চথরকনি। খংনবুগা কনবা, য়েংখিনবগা চাওখৎলকপা জাতি পৃথিবীদা লৈতে। মুংশিনবা, পুনশীরনবদ হোৎনবনা মণিপুরী এখোয়গা লাইনিং ওইগনবনি। অনিশুবা লাঙ্জাওগী লানকম ওইদুনা য়ুর-কে পুমমক শীদোক্লগা থোক্ন এখিয়, লেমহুনা লানগী তৈথু অমসুং উৎতগী হোৎচবকপদা ইয়ুর-ইকে লৈজরবা, লম্পুক্রবা, মণিপুরী এখোয় পুমমক অতকপা থিতম অমদা চংক্রে। মপানগী অমসুং মহুতগী থবকদা নিতিগী পনি—হায়। এখোয় মশেল মহুত-মপাল অসি পুক্নীং হোদোক্লদবন্থ উরে। পুক্নীং হোদোক-দবদগী মুংশিনদ্রে। মুংশিনদবনা মুংশিনদবা পুরকই। তুকচবনা তুকচগনবা পুরকই। অয়ানবা থক্না লৈরম্রা? মাহু খিনববা য়াদবনি। মসিদি য়াজানতিদা থোকদাব্রবা মীওইগী ওইনা লৈরদম্ন। তসিদি চন্না হেনবা, পুনিতাই-লোয়্নিংতাই লৈরকপা,

হিংনবগী উপাই মুখৎপিবগুম চঙশিল্লকপা উৎকপা, ধর্মগী; সমাজগী কজ্রবা নৈরকুবা য়ুমগী ইচা-ইশুগী প্রেম কাওদবা পোৎথানিঙাই নৈরকুবা— পৃথিবীগী মনুষ্যদা ঈংনা-লুনা মুংঙাইনা পাঞ্জরবা ইজাতিগী ঈচেন্দো শীংউৎ-শীংনাংনা ফুমখিবগুম তৌরিবসে কোক্লমবা করি উপাই নৈবগে? মণিপুরগী শিক্ষা অসি অমুক হন্না পীবা তাই। অমুক হন্না তম্বীবা (re-education) মস্তুমা থক কোকপা য়ারোই। ইজাতিগী ত্রেডিসন্দা য়ুম্ফম ওইদুনা শিক্ষা পীগদবনি। ইঞ্জিনিয়ার, ডাক্তর, সাইন্টিষ্ট, য়ুরোপ আমেরিকাদা তম্বা থারুরগা পরিক্ষা থাদনা হল্লকপা জাপান ইউনিভর্সিটিদা অমুক মিং চন্দুনা জাপানগী ত্রেডিসন্দা তম্বীরগা পরিক্ষা তৌদুনা দিগ্রী সার্টিফিকেট পীবগুম মনিপুরী ঐখোয়গী ইঞ্জিনিয়ার ডাক্তর, সাইন্টিষ্ট কনা মণিপুরগী অশেংবা মণিপুরগী মতম্তা থম্বা মণিপুরবু অয়োবীদা পুথৎনবা মীশক শেম্বা তাবনি। মখুবু রি-এডুকেসন কৌগদবনি। অদুগা লোয়নবা মণিপুর অসি থাইদগী কজবা মওঙগী নিয়ম অমদা পুথৎলকদবনি। অচানবদা থাইদগী পীকপা শরুক হায়বদি ইমু' অমদগী হৌনা ইমুং পুম্মক নিয়ম অমদা থবগদবনি। মথংদা নৈকাই খুদিং নিয়ম অমদা থবগদবনি, সকল খুদিংমক নিয়ম অমদা থম্বা লাক্লগদবনি। মাদুতনা মণিপুরী হায়বা জাতি অসি থাইদগী চাওখৎপা জাতি অমা ওইরকদবনি। ঐখোয়গীদমক তোপ-তোপ্পা সমাজ অমা কজনা শেমগৎপা ওয়গনি। স্কান্দিনেভিয়াদা চহি ৫ গী মরাঙদা পীথিবা দিগ্রী অমসুং সার্টিফিকেট মতম অদুগা চাননা

অমুক হন্না নৌহৌনা (refurbish) শেমদোকপীরবদি চৎনহল্লে। ঙরাং কংবা জ্ঞান অদু ঙসিদি মরমবনি। চহি ৫ গী মমাঙদা লৌখিবা ডিগ্রী অমসুং সার্টিফিকেট অদু চৎনল্লে অমসুং কংখিবা জ্ঞান অদু চৎনবা য়াররবনি (not valid) হায়না লাউথোকই। চহি ৫ মা হোংলকপা অনৌবা জ্ঞান, বিজ্ঞান, টেক্নোলোজী অদু নৌহৌনা মাগী স্কুল-কলেজদা অমুক নৌনা তাকপীরগা সার্টিফিকেট অমসুং ডিগ্রী অদু নৌনা পীথে। অশেংবা শিক্ষাদি পুন্সি চুপ্পা চথবা খোঙচৎ অমনি। লাম্লক-লাম্লকপা চুমথোকহৌবা, অনৌ-অনৌবা অচুম্বা কয়া লৌখৎলকপা পুন্সিগা লোয়নবা থবক্নি। ঙসি মণিপুরদা লোকপা মীপুম খুদিংমক শেম্দবা মুংঙাইতবা খোইরাঙ খোইশাওনবা, জাতি অসিবু মুৎলগনা হায়না খনলম্লকইবসি শিক্ষা অমসুং মজাতিগী ত্রেডিসন্দা ভুম্লকপা লাইরিক হৈবশিংগী মমুঙদা অপঙবা থবনা মরৈবাক মজাতি মোহোকপদা য়াওখিবা পোৎতাপ্নি। হৌজিকী মতমগা চানবা মওংদা অমসুং ইজাতিগী পুক্নীংগী ইচ্ছা (sentiment) মুংঙাইতবা ফিভম পুম্নমক চুমথোক্লুবা শিক্ষা অমুক হন্না পীবা তাবনি। ইজাতিগী ওইবা মীচৎ-শাজৎ (national character) অমসুং ইজাতিগী ওইবা নিতি-নিয়ম (national discipline) পুমমক মাঙল্লে। ঐখোয়গী জেনেটিক ওইনা য়াওজরকপা হায়বদি জাতিগী ওইনা পল্লকপা ইহৎ অহম্ম মাঙশিনল্লে। হৌনপা নত্রগা অচুমবগী, অওইবগী লাকপা, নৈনরকপগী লাকপা, ইথক থংবং য়োৎবগী লাকপা (মখিমদি মীকিখিহৌবা হেক্তা ইনবা য়ানে। অহম অসিনা পুন্নগা ইজাতিগী নিতি-নিয়ম (national

discipline) কৌই। পুন্নমক অসি ওসিদি মাওত্রে। চহি ৩৫ গী মমাঙদা সুপী অমত্তা ময়া থিনবসি কৈরোই-নৈকাই, লম্বা চৎপা মীদি লাইরবহুনা মবুং-যৌপ্র। অমা কাওবনা উবা ফংলমদে। অহৃগুম্ন খে ওহাম্বা, মপাল খোকপম্ভ কনা অমত্তা উরোই। সুপীদম্ভ নত্তে, মবুং-যৌপ্রাম্ভ অহুমগাই। খোঙহাম্বা খুদিংগী ইরুজ-খোক্ররমই। মুমগী মম-মপা ওইবশিংদগী মচা মশু কাওবা ইকুতত্ৰবদি চাকখুন্দা চঙবা য়াদে। জৈশিং কনবা য়াদে। মফি অযোৎপা শেৎপা মী অমত্তা লমজাও খোকপা উরমদে। কৈথেল্দা মক্রপা দেব-কর্ম্ম অমা খোকপদা খাইদগী ভোনা শূবা ফি শেৎলগা চৎনরমই। মসিনা মৈতৈনা তমদা ফিঙৌ কৌবগুম থিজিন হায়রৈ। সুপী-অতাং লংনবা হায়বসি উরমজ্রে। সুপা অমনা সুপী পূহনা চৎপদা লংনরুরবদি সুপা অহু মথবাই থাদোকপা ওম্বাগী ভাবতা নৈরমই। সনাজগী ধর্ম্মগী ওইনা মী ৫০/১০০ তিনপ্রবদি মী অমনা চঙলকপদা ভুমিম্না চঙলরুগা মমাঙবু থুরুম্নগা খুৎ থন্দুনা চঙলগা মাগী কক্কম অমদা ভুমিন কনথি। মীয়াম তিনপ্রবদি মচি-মচিদা চীবোন-চীবোন তোঙাম্না বাম্নী শাবম্ভ ভোনদে। অয়াকপা মীবু তরাম-তরাম ওকপা, কজবা বাহৈ শিজিন্নবা, তাম্নবগুম ঙাঙনরমই। ওঝা-গুরু, মপা-মতোন থুকম্বা ভম্বীরমই। খাইদগী ফজবা বাঙাও মমা-মপানা ভম্বীরমই। যেক্লবনা চঙজররুবদি খুৎলাই থক থাদে। ঙাকপীবনা মাগী মগুণ ওই। অমদা মম্নাম চঙহনা থক ফুদে। সুভিগী মৈনম্বা মুপৈদা মরুপ শানবা মৈতৈগী লমচৎনি। খাইদগী চামবম্বশিংনা যেংথিনমকপা, মাবু কনবা তৌবা মীবু মাঙলনবা তৌবা, হৌজিক্কী

ওইবা লমচৎ অসি মতম অহুমদি থক থওনখ্রে। অহল-লম্বমবু মপা-মতোমগুম খনবা, অথাং পুম্নমক মচা-মশুগুম লৌবা; মমাম্নবশিংবু মরুপ-মপাংগুম্বা লৌনবা, নুপী পুম্নমকপু মমা অমগুম্বা লৌনবা জাতিনি। হৌজিক্তি মুখাম্লোন কায়রকপনগী হৌম-লোমচৎশিং অসি পুমহোং হোংথ্রে। কমুং অনি ভাইশিম্নরপা কাংখল অমগী মপুওদা নুপী-নুপা চহি চুপ্পা ভুমিম্বগুম্বা চখ-রকইবসি নুপী অমসুং নুপা অনিমকী কন্ত। নুপীগী লায়না, নুপাগী অমজল শেম্বনি। মমাংঙৈওনদি "ইমা মামবা চচ্চো, ইমামা মাত্রবদি ঐমা কমা মুংশিহুমমু গতি লৈতে" হায়না মাগী মাগী নুপীদা হায়নরমই। হৌজিক্তা ইমা মওমু বাবামু, নখৌ মামবা চচ্চো হ মত্রবমু মওং মতৌদ অসোমদা লাকই। চাক চাম্রিঙৈদা বা ছাওমদে। চৌম কাখোক্তুনা শায়বা উহন্দে। কা কাওবা খুংমা থম-লগা চুম্রমই। লমজাওদা মী অমত্তমা নপ শিংপা, লোক-ভৌম শিংপা অমত্তা ছৌমরমদে। মী অমনা মী চাম্বা লাম্বা পাবা ওম্নবা থাঙ-ভা ভম্নরম্মী। মীনা লাকচবা মীগী মখা পোনবা থক মায়মদে। চহি ৭ থুস্তাকপদা মী ২১০০ দমা মুপলিংবা হৌখি। হায়ত্রবদি লোইবে হায়বসি মৈতৈগী খাইদগী মমল য়াম্বা বাহৈনি। নিতিগী ইরুজখোকপনা খাইদগী মাথবা জাতি অমা ওইনা অভোম্বনা লৌনরমই। মমুম-ইখোল লৈভবা, অমোংপা, চাক্লিবা কৌবা মশক থওদবা, অমুক্তবু ইকায়হনব্রবদি লমম শিংদবা লৈভবা জাতি— ওসিদি খাইদগী যোংপা, ইকায়বা থওদবা, মরৈমাক মুংশিবা থওদবা, ওইদবদা ভাওবা, চুম্লানবা লমচৎ নাইদবা লম্বী অমরোমদা চওশিম্নকই। পুংদা, ঊতৈদা, মুক্তাদা,

কা ওতৈবা, লমচেৎলা শাবা-লাঙ্লা মপা থিংদবা মৈতৈগী শিখরকপা ঈদা ওসি মগুণ থর পক্লুনা লৈরৌই। জাতি কয়াগী মরক্তা লাম্না পান্নবদা, চৌংলেম্না চাউথোকচবা ওমইবসি চাম্বা খোক্লা মাও-নমবা শিনবীরবস্থ খরদং লৈতরোবা জাতিগী লমচৎ-শাজৎ অমস্থং নিতি-নিয়ম, হৌনশানা পূর্বপনি। হৌজিক্কি পৃথিবীগী বাখোব-খোদোক, বাখল, কিরেপ নোংঙাক্নিরৈঙদা কাওনরবনা সিভিলাইজেসন হায়বদি ঐখোয়না শিজিন্নরিবা পুম্নমক অসি পূরক্লিবা ঈহৌ অসিনা ঐখোয়গী ওইবা পুম্নমক হায়বদি ঐখোয়গী কলচর অসি মাওংনখিবা ওাই। মরম অসিনা ঐখোয়গী ওইবা খেভিসন্দা মুক্ষম ওইরগা পৃথিবীগী অকবা গুণ অমস্থং জাতিগী ওইবা থম্বা য়াবা কম পুম্নমক ঐখোয়গী ওইনা লৌশিনবা তম্বগদবনি। হায়না লায়না চঙশিনখ্রবা ফত্তবা পুম্নমক থাদোক্লবা অকবা কয়া লৌশিনবা রি-এডুকেসন অমুক হন্না শিক্ষা (হন্না তম্বা) হায়বসি মশানা তাবনি অমস্থং মসিদনা মণিপুর কনগনি। অহানবমতদা হিংনবগী মরুওইবা চাবা হায়বসিদি থ্বাইদগী ফবা চিঙ্গাক চাবা ওম্বনি। করিগীদমক, করি চিঙ্গাক, কয়ম, কয়া য়াম্না, কুরবা মতমদা চাগদৌরিবনো হায়বা থঙবা চাগনি। করিগীদমক, কয়ম্না, থ্বাইদগী হাউবা, থ্বাইদগী ফবা চিঙ্গাক, থাদোক্লুনা কয়ম্বা মতমদা, কয়া কুইনা চন্না হেনবা তম্বগদৌরিবনো? থ্বাইদগী ফত্তবা চিঙ্গাক হু চাদবা কয়ম্না তম্বগদগে অমস্থং থাদোক্লগদগে হায়বক্তু জাতিগী ওইবা (re-education) অসি ওন্থোবা মতাংদা অহানবা ওইনা লৌথংগনীবু। তগৎ অসি হোৎনোকে থক্কবদি ঐ হায়না হোৎনোক্লদবনি। ঐ হোৎনোকে হায়রবদি চাবা-থকপা হোৎনোকপা হায়না তম্বগদবনি। চাদ-থক্তবস্থ ওক্ষম খোরপনি।

অহোংবগী মমায় য়াম্লই। অওনবা ফিভম কয়াদা অহোংবগী শরোন কয়া কয়া! মী অমতা পৃথিবী অমত্তদা অনিরক হন্নঃ ঈরজগা ভমদে হায়নৈ। মীকৃপ্তা হোংথবা মী অমহুং পৃথিনি, হোংদনা চংপা খোংচং অমত্তং হায়রবদি 'অহোংব'তনি (change is the only permanent action in this world)। অফবদবা কত্তবদরা? নত্রগা অপোকপা, অপানবা, অশিবগী খোঙচংলা য়েংগদবা মতম। উনা কেল্লে, উপা কংলে পূম্নমক শিরগত্রা খল্লিভৈ তনৌবা য়েন্নীংনা মশা পূম্নমক য়োমশিনখি। পৃথ্বি, তুংখাং নৈত্রেক চংলে, তুরেল লেপত্রে, ঈশিং গ্নান অমত্তং ফংলরোইদ্রা। ইকং খোক্লে খল্লিভৈ হঙাচৌদে তুরেল অমুক পারে লৌ মশীং নাইদনা শিবে! ইবংগী রাকং লোইইদ্রিভৈদা ঈচাওগী লাফম্না মিংলোইংহল্ল। পর্বুক খল্লিভৈ লুমিং য়ুংখি, য় চংখিবা শাহৌদে কান্দন, নিংথমথা, য়েন্নীংথা অত্তোপ্প হক নত্তে, অহোংবগী শকক্মি, কয়া কুইনা কয়া পাক চাউনা চথরকইবনা? মতমগী ঈপাক মহাকাল, এটর্নিটি হায়বসি অশংবা কয়ানা শিগুম্বা মমাম্না অমা উংলি। মাইল চানা শাংবা, মাইল চামা পাকপা মাইল চানা রাংবা চীং অমা লৈ। চীং অহু থুগাইনবা কাক অমা চহী চানা চামা লৈরগা থারকই। কাক অহুনা মচীন্না অমুক্তং চীং অহুদা কায়রসম্নু হায়হুনা থিল্লম্নগা পাইখি। হৌজিক্কি কাক অহুগী মচীম্না থিনবদা চীং অহ তুমত্রে। মাহুদা চঙখিবা মতম অহু এটর্নিটিগী নোংমনি (one day of eternity)। জগৎব্রহ্মাণ্ড ইউনিভর্স, তাইবং মালং অসি কয়া চাউই, কয়া পাকই?

নোংমগী মুনিত্তা মহাদেব অমসুং ব্রহ্মা কৌবা লাই অনি চংসিনা মুনিংকী মণ্ডান ফংলিবা মক্তা মতুংগী রাংমদা লৈবা বৈকুণ্ঠদা শ্রী হরি উন্নবা চংলি। মক্কম অহুম মীংবদা থোংচাকপী মুপী অমা মী অনি লাকই হায়না উম্মু দা মুপী অম থোরকই। কবিনা লাক-পনে, কনানা হায়না হংদ, ঐখোয় অসি ব্রহ্মা অমসুং মহাদেবনি খুমক্পদা, মুপী অদুন হংলকই, 'করম্বা ব্রহ্মাণ্ডগী ব্রহ্মা মহাদেবনো ' ভুজংবা রম্ম! মুনিং, থা, ধ্রুবনা কোল্লিবা ঐখোয়গী জগৎ অসি তুম্ব আনন্ত কোটি ব্রহ্মাণ্ড লৈরিবনি হায়না তাকি।' লাইবা থক নাইদবা কোটি কোটি কয়াগী ব্রহ্মাণ্ড লৈবিবনি। হৌজিক্কী সাইন্স অমসুং এস্ট্রোনোমিকশিনা তেলেস্কোপ্তা থগাম্মীচাক ১,০০০,০০০,০০০ কী ফোটো লৌরে। মণ্ডালগী চহী ২৫০,০০০,০০০ কী মক্ত দা লৈবা থর মীচাকী ফোটো লৌবা ঙম্মকই। ০,০০০,০০০,০০০ ফাওবা লৌবা ঙমগনি হায়রি। অদুক চাউথ্রবা ব্রহ্মাণ্ড অসিদা মহাকাল, হায়রিবা অসিগী নীবুকমুংদা হাংনেত

---

* রাম-নামা: রা = অরাবা মহাকাল,=ব্রহ্ম, মা = মমাবা = মায়া। মাথা: মা = অমাবা, য়া = অনম্বা।

রা-মা = ব্রহ্ম অমসুং সাত্বিক মায়া। প্রকৃতি অমসুং পুরুষনা পূনবা অবতারনি। রামা হায়বা নামসি তারক মন্ত্রনি—তারক ব্রহ্মনামনি হায়না ভক্তশিংনা লৌই। শ্রীরামা মী অহুমথক্তং (জতায়ু, সবেরি, অহল্যা) লানবিখি। মাগী মমিং 'রামা' হায়বা নাম তসিংদি মী লাক্ক লাক্ক লানবী। শা তানবা রত্নকরনা বাল্মীকি ওইখিবদি, 'রামা' হায়বা নামনি, তসি ফাওবা শোম্নরি।

লৈগনি, অরেপ্পা কৌব লৈতনা হোংহনতা লৈ। জগৎ হায়বদি গম চংপ) ধাতুদগী থোকপনি, হাংনা, চত্নবতা লৈবা হায়বনি। তাইবং=তাই—মশানা তাবা+পং=সপঙবা—ব্রহ্ম অমসুং প্রকৃতি হায়বনি। মালং: মা=অমাবা, লং-অরংবা, মঙাল। প্রকৃতি+পুরুষ, হায়বদি হোংহনতা লৈবা অমগা স্থুকপোং হোংদবা অমগা লৈরিবনি তাইবং মালংনি। প্রকৃতি+পুরুষ=ঈশ্বর অমসুং ঈশ্বরনা উৎপিবা শকফম অনি অসিতনি। মসিবু উজবা ইশ্বা মীওইশিং অত্না পুম্নমক্তা ঈশ্বর লৈ, ঈশ্বরদা পুম্নমক লৈ হায়বসি উবা ঙমই। ঈশ্বরনা উৎককপা অদুবু প্রকৃতি কৌই।

মপোকপা, অনানবা, অশিবা হায়না কৌবা মঙদা মীদগী ওইবা তুরেল অমা চল্লি। মীওইবদি হেক পোকপা মুমিত্তগী শিবা হৌরে। মীওইবগী পুন্সি অনি অহোংবনি। চহী ৭ খুদিংগী হোংই। চহী তরেৎশুবা ফাওবা অঙাংনি। চহী ১৪ দা মীওই ফায়। চহী ২১ দা শারেপ ফারে, বাংবা লোইরে। ২৮ দা মুপীগী লুহংবা মতমনি। ৩৫ মুপাগী মুস্থানবা মতমনি। ৪২ দা

কসনা: ক-করিগী, করম্না, কয়া, কদৌডৈ, কদাইদা, কনানা? হায়না থোকইবা উরিবা পুম্নমক হংবদা থোকপা অচুম্বা, লেঙদ্রবা মাংদ্রবা ফজহনত লৈবা—সনা (unternished)—কসনা পাথংবা কৌই। কসনাগা কৃষ্ণগা মাম্নে, অবতার=পাথংবা মপানা থঙনা থারকপা।

রাধা: রা—মঙাল, ধা (থা)—লৈফম। ব্রহ্মগী লৈফম—কৃষ্ণনা থাদোক্কবা অদুবু রাধা কৃষ্ণগী মঙাল কৌই। মুমিৎকী মঙালদগী থাদা তারগা থাদোরকপা মঙাল অদুবু, 'থা' দোরকপা মঙাল, রিফ্লেক্টর কৌই। রাধা-ব্রহ্মগী মঙালদগী থাদোরকপা মঙাল।

নিফুগী লাংকন, ৪৮ হিংবা হৈতবা য়ু থকপা, কানিরালগী শিবা মতমনি। অসুম্না ৭০ বাইবলগী মীয়ামগী পুনশিবা মতম, ৭০ দগী ৭৭ অহল ওইরকপগী পাথং ফাবা মতম, ৮০ ফাওবা শামু মানবা মতম, ৮০-১০০ ফাওবা য়েং মানবা মতমনি। চহী ২১ দা শারেপ ফারবা মীনা চহী ১০৫ পুনশিবনি। মরাইবক কবা চহী ৩১ দ শারেপ ফাবা মীনা চহী ১৫৫ পুনশি। শাংদোকপা অমহং তেনশীনবদি মংমচং, নিতি, কর্ম অমসুং জ্ঞান্না শেমজনি অহুবু অশেংবদি তপথহনবা য়াই। চহীদি অম্বুম য়ায়রুগা মশাদি শুম ফরকপা, নহা ওইরকপগুম উরকপা য়াওই মাহুদি কল্লরুফম্নি। লাইরিক ইজরিবা ঐহাক অসি চহী ৮০ শুজরে। নোংমতা কোক চীক্তে, ডাওদে, পূক থিন্দে। নিতিগী মাইল ৯/১০ চংপা থক তোক্তে। চহী ৮০ শুদা চরা হেনবা অমসুং চাবা কৌবা লাইরিক অমা ফোংজরে (লাঃ ১০০০)। চহী ৮২ গী মমুংদা শাক্ষ-শাজেন, লায়না অমসুং লায়ায়ং, ঐগী পুন্সিগী রারী ১মুং মণিপুরগী ইতিহাস মরি অসি ফোংজগনি। ঐখোয়না উরিবা পুম্নমক অহোংবনি। অহোংবা অসিগী মনুংদা ইকহোঙ হোঙদবা অমা লৈ। হায়বসিনম্ন কাউবিগনু! ওসি থাশিনি থা উবা ফংদে। হয়েং থর, হংচিং থর অসুম্না নুমিৎ ১৫ নি হক শুদা থানিন, থাইদগী মপুং ফাপ্রবা থা অমা ওইনা ডাল্লকই। অহুদগী থর-থরা মমথখিবনা অমুক থাশি ওইখি। চয়োল ৭ কী ফিদা অমসুং কেশোপীয়াগী ফেকদা কৌবা থোম্মীচাক অনি অসি ভাবনা শাবা লৈয়ি অমনা শমজিন্নবদা গুরুশিদবা পোলষ্টারগী মথক্তা তাই।

ভাবনা পোক্তহৈরগী অকোয়বদা ঘড়ী অমা য়েক্লগ, শমজিন্নরিবা
লৈরি অহুম ঘড়ীগী কাট্টা ওইরগা ভাবনা পুং ১২ থারগা কাট্টা
লমদুনা চংহনবগী চাবক্তা পুং অহুক তারা হায়রব থবা ওমই।
ঘড়ী লৈতিটৈগী মতমদগী ভহাক্ত চংপা মীওইনা মতম লেপ্পা
ওমই। জগৎ অসি শেম্মকপা মতমদগী হৌন্না ফাওবা চথরি।
অসুম্মা সুমিৎ, থ', থবাম্মিচাক পুম্নমক থোক্তকা ইক্নি অমা
অমাগদনা মতম সেকেণ্ড অমা কায়দনা নিয়ম অমগী মথাদা চথরি
পোকই, পান্নি, শিরি, শেমগংলি, লৈরি, শীদোক্লি। মতম অমত্তা
মাকং অহোবা অমস্তুং অমাইবা লৈতে, মসি থডনবা মীনা
মহাপ্রলয় ভোগনি থল্লি। মহাপ্রলয় নিত্তিগী তৌরি, সৃষ্টি নিত্তিগী
তৌরি। ঈশ্বরনা শেম্মা নিতি অমগী মথাদা চথারিবনি। অদুনা
জগৎ অসি কয় চাউই! মাইপ কোটি কয়া শাংই। কয়া পাক্লই
থুম্নকপা পাউথুমদি "নেতি নেতি" মতম অসি কয়া কুইক্লে
ঙ্গা 'কোটি' 'কোটি'! মাত্নদস্তু নত্রি। ঈশ্বরগী পাকপ মতৌ
মতুপাতি থাম্নবা টাই লৈতে, হায়ঙরিবমৈক নত্রি নত্রি হায়না থুমই—
নেগেটিভ অঙ্গার মুকয় য়াদীংদবা পাউথুমদনা অদুবুহ্ জাকই।
থুমইবা মথৈ চুমদে, মাত্নম্ন নত্তে অন্তুং নত্রি, নত্রি হায়না
থুমই। ভাইবং মালং অমস্তুং মতমগী ঊপাক অনিদা চারু
ওথবা (harmonious) নিয়ম অমগী মথাদা পুম্নমক চথরি।
ঊবন্ন থংদবা, শোকপন্থ কবনা, ভাবম্ন কবনা, মনমস্তু, নম্না
কয়নবা মপু অমনা শীরি হায়রবদি ফাওই। মাদি কনাইনা
লৈং জগৎ ব্রহ্মাণ্ড অসি মাগী মদুদা লৈবনি হায়, মুংশা মথাদা

মিহুৎথোংদা চংক্কপদা শাইহিরিবা মুিক মুয়ান এটোম মকুপ অত্তুগী মনুংদা মহাক লৈ হায়ব কয়া উগনি। ঐদি কনানো, করিনো ? ব্রহ্মাণ্ড অসিগী পীকপ্রবা মচেং অমনি। ঐগী মনুংদা লৈরিবা অসিগা তাইবং মালং অনিগা কবিসু খেয়দে। এটোমদা ঈশ্বরনা লৈবনা ঐহোন্দসু ঈশ্বর লৈ। মত্তুদি জগৎ অসিগী সেন্টরদি করিনো ? কনানো ? হুনিংলা ? মুখিস্তগী হেন্না চাউবা মুমিং কয়া লৈরি। মত্তুদি ঈশ্বররা ? নংগী জগৎ অনিদি ঈশ্বরগী পীবুকমুংদা লৈবনি অত্তু ওইরবদি জগৎ অসিগী সেন্টর ঈশ্বর নত্তে। অত্তুদি, কনানো ? তাইবং মীনি। ব্রহ্মাণ্ড অমুক্ত পোকচগে হায়বা পোকচবা ফংিবা তাংপ্রবা মীওইবগী মপোক্লি। মসিগুম্বা মপোক অসি অমুক্তনি অনিরক শুনা লৈজগে খক য়াদে। অস্তুক চাউপ্রবা তাইবং মালং অসিদা মহাক অমহুং মহাক্কী লৈকনদি য়ুরাব্লি। হিংগবরা মীংনা কৃপ্পা B.ting of an eye lash অমতনি। কোঙ্গোনগুম মিকুপ্তা অকখিগদবা মপোক অসি করিগী মাওহন্ত্রি, খংনরী, চৈনরী, মাওনবা তৌনরী, মাওনবদা তৌরি, করিগী অকবত খন্দুনা চত্রিবনো ? ঈশ্বরনা শেম্নকপদা তাইবং মী অসিদা পুকচেল অনি পী, অমনা অকবদা কাখৎপা অমনা কত্তবদা হাইববা ; মী অসিগী মশাদা অরাংবদা কাখৎকে, অকবত তৌগে (higher faculties) হায়বা পুকচেল অসিগী কত্তবদ তৌগে, মাইনবত খনগে হায়বা পুকচেল (downward inclination) অসিগা লান তৌহুনত লৈ। তাইবংমী অসি অনি অসিগী অখোই অহেনবদা

চংখিবা মী অদুদগী মথলনি। মী পুন্নমক অফবদ ভৌনীংঙ
হায়বা য়াদে, ফত্তবদ ভৌনীংবা মীনা মশীং য়াম্বা হেল্লি।
অচুম্বা মশীং য়ানদে, অফবা মশীং য়ামদে, মুংঙাইবা মশীং য়ানদে,
চঙশিনবদা য়ানা লুনা থোকই। অমাংবরোমদা ~~চথবা~~ মী
অতুনা অফবরোমদা লাকনীংই। অফবরোমদা চাওখৎপরোমদা
চংনীংবা, মীগী নেবা ভৌনীংবা, মখোয় মশেন মুৎশিনবা
ঙম্বদি জীবগী মসুংদা গুণগী মীওইবদনি। মখোয় মশেন
খাইদগী ভুক্কচনবা, মুৎশিনদবা, খাইদগী থৌনা হাংপা হৈবর
তাইবং মীনা মাংহল্লি। মীগী হক্তি থক য়েংদবা মশাগী হক
ময়েংবা, মীনা করি পাম্বগে খনদবা, মশাগী ওইজদে খিবা।
মখাইদগী ওইদবা ঙাওবা, হুদানবা, মীহাৎপা হায়বসি মখোয়না
পাম্বা হৌদগী থোরকপনি। মীওইবগী পুক্নীং অমসুং পুকচেল
অনি খাইদগী শোল্লী। অয়ান থোয়াংবা, অপাম্বা শেংনীং
চানীংবগা লোয়নবা, হাইথনা চংপা পুকচেল অসি থিংদ্রবদি মী
অত্তু শাহিং চাবা মী ওয়্রকই। মীত্তু মাংহল্লি, মশাত্তু মাংহৈ।
অহুনা চহী ২০০০ গী মমাঙদা গ্রিকী পাখং অমনা মশা চাও
খৎচনবা করি ভৌজো হায়বগে হায়না সোক্রেতিসনা হংজবদা
মানা খুমকই; "নশক খঙ্‌জো"। রোমান পাখং অমনা, করি
করম ভৌরগা চাওখৎচবা য়াগদগে হায়না মাম্ব' আউরিলিয়সতা
হংবদা "নং অসি নং ওইজো" হায়না খুমই। ভরদ্বাজ মুনিনা
ব্রহ্মাদা থুংমজে, বড় অম নিজো হায়রকপদা "ভরদ্বাজনা" তাইদে
মী পুন্নমক খাইদগী অফবা লম্বীদদা চত্নুনা মুংঙাই য়াইফবা

পুক্নবা, অরা-অনা কোক্নবা ঐনা তৌজবা য়াংবা থবক তংকনীয়ু, পাক্কল থোনা পীরিয়ু" হায়রক দা ব্রহ্মানা হায়কই, "চংলা বাল্মীকী মুনিনা রামায়ণ কৌবা লাইরিক অমা ইবনি! নাহু থুনা লোইশিন্নো হায়রে। মাতুদা পুম্নমক য়াওবনি!" মীনাই নাইথাং মশীং নাইদনা চংলুগা ভারতবর্ষ ধর্মদদি কায়দনা নৈনবসি রামায়ণ কৌবা লাইরিকনি।

অওইবমক ঐগী ইশক ঐনা খঙজবা য়াদনি। ঐ অসি পাংবরা, পঙ্তবরা, ওইদবা ভাঙবগা, ইথৌ পাঙথোকপদা থওইদবগা হায়বসি খঙলগা মথং মথং চুনথোক্নবা লাক্নব্রবদি কংস্না চাও-থংকনি। য়ু থকপা, কানি চবা, জর্দা চাবা, নং ৪ চারগা কয়া অমা ওইগনি। ঐগী অমাংবা, অশোনবা, অমাংবা পুম্নমক চুমথোকচরগা অফবা গুণ ময়াম তাগ্নবা চাওখংলগা চংগদবনি। অদুম্না চুনথোকচন্না অফবা মগুণ তানশিন্দুনা চাওখংচরকপা লুংঙাইজরকপতু ঐগী ইশক খঙজবা কৌই।

অনিশুবদা নং অসি নঙ ওইজো হায়বসি চেংনা চেকশিল্লা হোংনরগদ ঙমগদবনি। মী অসি মীগী মগৌ তমগনি। মীগী কন্তবা হৈনবী অদু মহাক্না লায়না লৌশীনি। মাগী পুক্রীং, মাগী ৱোপ, মহাক্কী বাখলগী মতুং ইন্না চত্নুনা মাগী পুন্সি অহু মানা লৈজবা তমদে। য়ু থাওবা অংগা তিক্নবদা য়ু থাওবা মী অমুগী পুন্সি অহু মানা লৈতে। হুয়ানবা অমগী পুন্সিস্না মানা হেক্কো লৈতে। অদুম্না মাগী পুন্সি মানা লৈজবা তমদে. মীগী পন্সি অহু মানা বায়দুনা

লৈ অদুগা মশাবুম্ মীওৈন্দা শান্দোকই। মহাক অসি কৈরৌ-ঙৈদম্ মা থক ওইদে। নংগী রাখল নংনা খজৌ, নংগী পুন্সি নংমা হিংজৌ। জগৎ অসিদা নহাক অসি পুমজোপ তোপ্পা মীগী মায়দবা, খুবী সঙ্গা চপ মান্নবা তোপ তোপ্পা শকৃকম্ অমনি। তোপ তোপ্পা পুন্সি অমা নংগী লৈজৌ, জগৎ অপূম্বনা নংবু খাগৎকনি, শক খঙবিগনি। পীক্লিঙৈদগী নংনা লৈজগে খঙ্গখিবা মওংগী পুন্সি অদুমক লৈজবা ওয়্বা লাক্লজৌ।

রামায়ণ হায়বসি করিনো? রাম সিতানা আযোধ্যাদা হল্লকপা কিস্কিন্ধ্যাদা অচনা উন্নবা রাম, সিতা, লক্ষ্মন, হনুমান চৎপদা অজনামা 'চঙবিরকম্', জগৎকী মপুন্নি হায়রগা জগৎকী মরেম্মা সিতাবু হিংচাবনা কাহনবা, তেন অমত্তনা মথগাই মাঙহনবা য়াগ্রা? জগৎমাতা সিতানি। খুৎ হেক পায়বদা উং ওইনা তুম্মু শাপ তৌবা য়াগ্রা? লক্ষ্মনগী দিগবিজয় কদাইদা তৌবনো, রাবনবুদি ওমক্রগা করিগী দিগবিজয় কৌবগে? "তোক্লা পুন্নমক তোক্লো ঐগী ইচা হনুমান, ঐগী খোম মহাক্লা থক-পীগ্রবদি হিমালয় ঐগী খোমদনা ওমথবদা তুমগনি। অদুগুবঃ মমা ঐগী খোম থকপ্রবনি। লঙ্কাদা চৎলগা মমা সিতাবু মরেংবান্দা হায়গা রাবনচু পাতালদা লঙ্কাগা লোয়ননা নম-শিন্নবা য়াক্লা? অদুদি নঙনা য়োং কয়া, শওম কয়া, লঙ্কাগী মী কয়া শিহল্লে। পাপ্পা, সুগ্রীবী কয়া, মমা মপা লৈজবা অঙাং কয়া লৈহল্লে। মসি পুন্নমক ঐগী ইচা হনুমাননি। মহাপাপী চঙপকনু।

রামা হায়রম্বই, 'সাইবকফমী, ঐনা মীওইবগী মপোক্কা পোকচরকপদি, তাইবং মী অমনা চংকদবা লিচম অমত্তা চাওথদনা শাম্লগে হায়বগীদমক্কি। মচানা মপাগী য়াথং করম ভাকনি। পুরোইবনা অরাবা তাৰবদা মাগী মুপীস্থ করম্না থক্কক য়াগনি। মনাওনা করম্না ময়াম্বগী মতেং পীগনি। লৈবাক ভাক্লক্লবদা নিংথৌ অমনা প্রজা অমগী মবা অয়েৌবীদা লৌগনি। (দোবী অমগী মরাদগী সিতা বনদা থাদোকই) অসিনচিংবা মীওইবা অমনা চংকদবা পুন্নমক ময়েক শেংনা খঙহনগে হায়বদুমক ঐনা মীওইবগী মপোক্কা পোকপনি। মহু ভাংদা 'ইবুংঙো মাহুদ খঙহনগে হায়দুনা চৌথরনি" হায়রগা অঙনানা শ্রীরামবু খুরুমই।

সোমদা রামা মপাগী য়াথং ভাকই। ভরতনা মমানা নিংথৌ ওইনবা শিঙ্গীরগা 'নং নিংথৌ ওইজরো' হায়বদা ভরতনা মমানা হায়বা য়াথং খক ইনখিদে। রামা বন চংলিবৈদা ভরতনা ভাল্লক্লগা মপাগী য়াথং ভাকপা ওইনা মানা চসগে, রামসগী হনবীরো হায়না হক্লবদা শ্রীরামা ইপাগী য়াথং ভাকপনি, ঐগী ইছং শিনবা য়ারোই হায়রকপদা তুরেলদা চোংথহনা শিরনি চেনখ্রবদা রামা 'ভরত হল্লকখো হায়না কৌই।' ঐনা ইপাগী য়াথং ভাকে হায়বগী বন্দা লাকপনি। নংনা নয়াম্বা ঐগী য়াথং ভাবউ। খোঙজিকমক আযোধ্যাদা হনখো, প্রজা ময়ামা ঙাকশিনগনি, ইমা অহম্মক কৈকম খঙলম্লরোই হায়রকপদা ভরতনা রামগী খুরম নিংগা মকোক্তা হাংগা খুরুমই। সিওনা রামদা

ভরৎতা য়া অমতা হায়গে হায়রকই। শ্রীরামা, "ভরত. নতেমনা য়: অমতা হায়গে হায়রি" হায়রকপদা। ভরতনা খুডি খুদক কুম্নগা ফীগাও ভিংখোক্লুনা 'তাকপীয়' ইমা হায়না ভাইজনা কৈ।

সিতানা হায়. "ইবুঙো, ইমা কৈকয়ীনা শ্রীরামবু বন্দা থায়, মচীন মনাও কায়নহল্লি হায়জনা নুহাক্লা ইমাবু ঙাংশীগনু। মচাশী ফনবা হোৎনবসি য়ম্না ওইবীগী ধর্ম্মনি। ইমা কৈকয়ীবু অশাওবা, হথীবা অমতা হায়বিগনু। অস্রিধরুং নতেম্মা নিঙ্গে" পৃথিবীনা লৈকুং লৈমুংদা লৈরিবৈদা অম্বুক ফজপ্রবা মথোয় অহৰু রাননা শীজিবা মী জহুপী ফনবা শীন্নবা। রামায়নদা য়াওবা অদ্ভুত কয়াশী মদুংদা মতৌক দম নিঙ্গং থাজবনি। ধর্ম্মগী ওইনা ফজপ্রবা মিংশী ৎইনা 'রামনাম' তারকয়ন্ত্রনি। রামায়ণ অসি লৈরম্লা মীনাই নাইথাং চাম্ক চংশনবু রাম্না তাকপীরম্বা ধর্ম্মদ কায়দনা ভারত অপুম্বনা চম্বা ঙম্মী।
গ্রিকী. রোমগী. ভারতকী ফজবা কয়া অতু হৌজিকী এটোম্বীক যুগ অসিদা চথবা যাম্বিবরা? হৌজিকী পাথং অমনা কম্রি তোরগা চাওখংচবা ছমগদবে হায়না হংলরদি কম্রি খুমগনি! "নং অদি অমোবীদা চাওখংচো হায়না খুমনীংই।"

মীওইবগী পুন্সি অসি তপশী অমথতনি। শাইদগী চুমগবা মওংদা মসিবু শীজিন্নগদবনি। ঐ অসি জগৎ ব্রহ্মাণ্ড অসিগী মসুংদা ইতোপ তোম্মা মীশক অমনি। অমোবীদা ঐ অসি চাওখংচরবদি জগৎ অসিদা মপা লৈতরবা মী অতোম্বা অমগা

ওকমান মায়দবা মীশক অমা ওইবা ঙমগনি। রামা, কৃষ্ণ, বৌদ্ধ, জেসস্ অমুয়া থম্নুনা চংখিবা মীনি। মখোয় অসি জগৎ অসিদা মীওইবশিংনা করম্না হিংগনি হায়রবা। পুন্সি অহূ শেংনা উংগি, মীপুম থুংনা ঙম্বীরম্মী।

ঐনা হিংগদৌরিবা পুন্সি অসি মসিনি হায়না লেপথ্রবা মতুংদা খোঙকম অমা হন্দনা চঙশিনখি। রামদা সিতানা হিংচাবগা লান তৌবসিদদি তোকপীয়ু হায়জবদা রামনা খুম্মী, "ঐনা সিতা নংবু থাদোকপা ঙম্মী, লক্ষ্মন থাদোকপা ঙমই, ঐনা মুনি ঋষিশিংনা লাই নীংজবা অমসুং যজ্ঞ তৌবদা অপনবা পীরিবা হিংচাবা হাৎকে হায়রবসি ঋষিশিংগী মকমদা পীরবা ৱাকমনি, কৈদৌরুংদসু তোকপা ঙম্লোই।" বিচারপতি পাইলটনা, 'জেসস্ নংবু নিংথৌনি' হায়বা চুমত্রা হংবদা "হোয় অহূম্না পোক্লকপনি" হায়না খুমখি। ৱাকম অসিমখক্তনা লৈবাক হৌরক্লনা হাৎখিবনি। ঈশ্বর, আল্লা, তেৱীনাম হায়না লাই শোনবদা আল্লা হায়বা অহূদদি লৌখোকপীয়ু, অহূক হায়জবদা লৌখোকউ রাদে হায়রনা গান্ধী কাপ্পুনা হাৎখিবনি। মখোয়না তৌগে নীংখিবহূ কনানসু হোংহনবা ঙমদে। অহূমা মখোয়গী পুন্সি অসি মখোয় মশামক্তা ওইনা তোঙাম্না লৈরে; মীনা হায়জীনবা, কিহনবা, মীহৌহনবনা হোংদোকপা ঙমখিদে। মখোয়না লৈজনীংবা পুন্সি মতুমক মখোয়না শমুনা যকৈ অমা খৈদোক্লনা লৈখি।

শ্রীকৃষ্ণ অসি পুর্ণ অবতারনি। মতোন্দা লাই ওইবগী গুণদ মচনা খোইদোকপা মীওইবগী গুণ কয়া লৈজে। কৈত্তমশঙদা পোকই। যশশেন মহা ওইনা পুন্সি হোই। কুস্তী তমই, যোগ সাধন্ তমই। জগোই, ঈশৈ, ম্যুজিক, বাঁশী খোংবদা কাওই। জরাসন্ধ, কালাযবনা মথুরাগী মী পুম্নমক মাঙহনগদৌরে উবদা সৌরাস্ত্র, তায়া থুল, লম হোংহল্লি। মহাক্না মইমদা য়েক্লবা লাম্বা পানবা মতোমদা চোত্থনা মথোয়গী মতুং ইল্লি। খুংকন্ পাক্লবা, পঞ্চ পাণ্ডব শেমগংলবা মতমদা ভীমবু জরাসন্ধ হাত্তোকহল্লি। অর্জুনগী সার্থী ওই। জগৎকী মপু মহাক্না দ্বারিকাদা নিংথৌ ওইরবনু রাজসুয় যজ্ঞনা বার্ত্তন তৌরুবা নিংথৌমচা পুম্নমকী মথে ও হান্মী, মথোয়না চাবা পুথম তেক্লোং ফেন্তই। কৌরব পাণ্ডবকী য়াইবারুগী পাথোয়ুরোই ওই। অমুয়া মহাক্না পাময়থরবা পুন্সি অতু লৈজবগা তসি ঐখোয়না হয়া হয়া মগুণ অতু শক্তি। অচুনা ইহান হেক হানবদা মী থুদিংদা ইশাগী অকবা উংত্রিতৈ, মীওোন্দা অকবা তৌত্রিতৈদা ঐ অসি ঐওোন্দা অকবা তৌগদবনি। ঐ অসি, ঐবু মুংশিজগদবনি, ইশা কহন্বা, শেল তান্শিন্বা, ঐগী বিদ্যা তমশিন্বা, ইগুণ, লমচুং শেমগংচগদবনি। শ্রীকৃষ্ণগুম্না বিদ্যা তমগনি, যোগ তমথুনি, কুস্তী তমগনি। য়েক্লবনা কন্বা হেনগ্রবদি কৃষ্ণগুম্না চেল্লুনা থাওগনি। মতুংদা ঐনা মতীক চারে হায়বা মতমদা য়েক্লবা পাগনি। মতুংদা মীগী ফনবা, কায়নবা, য়াইকনবা, অচুম্বা থিবরা খোঙকাপ অমা হল্লনা পুন্সিগী অরোইবা কাওবা চথগদবনি।

লৌকিক- ঐখোয়গী মতম, রোজিকী জগৎকী বাকম মৈনকম থোকই। ঐখোয়গীসি কুনথুবা শতাব্দীনি। ঐনা কৈনা হিপ্রদা থুংগদবা, চহি ১৪ দ মতায়রে। থোকখিবা থৌদোক পুম্নমক চিক্ফা পুক্নগা চপ্‌ মান্নে হায়বা য়াই। অতোপ্পা সেনচুরীদগী ২০ শুবা মতাং অসিনা লাইদগী হন্থনা অনৌবা পুথোকপদা, মৈদি কৈবা মীনা খঙদুবা কয়া পুথোকপগী চাংথম হয়ে। অতুনা ২০ শুবা সেনচুরী অসি (ইণ্টলেকচুয়েল রেভল্যুট) জ্ঞানদা সি কাংসি ওইবা চহিচা হায়না খঙনৈ। মী লম্পাদি লাইদগী শাথিনা হেনবা থাইদগী শাথিবা মীহাৎ পুনাই পুথোকপা চহী চানি। কুনাচরাইটকী মত মতু ইন্না ১০ শুবা শতাব্দীদা লান ২৩১ শোক্লখি। অতুগা ১৮ শুবদা ৩০৩, মতুগা ১৯ শুবদা ৭৬০ অমসুং ২০ শুবদা (শোক ১৯১০ কা ওবদ) ৮৮২ শোকখি। লান হায়বসি তাইবং মীগা হৌদোকনিন্নবকপনি। য়েকবা মাঙনবা, মংথংনবদা হেক খঙলিবা উপায় মথৌ লৌবা হায়বসি মীহৌরোন্দগী চথরকই। খাঙ. তা, তেনদগী হৌতুনা নোংমৈ, বোম তোপ মথাভানা এতোমবোম থোনা চথরকই। লানগী জহাজ, লানগী এরোপ্লেন, লানগী তেঙ শাগংগা, মীহাৎপা লাখ লাখ থমহুনা লানগী বজেৎ শেমম্বি। মীহাৎপা কয়া তম্বি। কবিগীদমক? শান্তিগীদমক ধর্মগী মিংদা, সমাজগী মিংদা, লৈবাকী জাতিগী মীওইবগীদমক লান তৌবি। অহানবা বাল্ড বার পৃথিবী তথাবা তারগা শোকখিবা লাননি। মী মিঃ ২০ শিখি। অনিশুবা লানসু

অহুমগুায় মিঃ ৫০ শিথি। অনিমক মতুংদা লান কৌবা তৌনদনবা শোক্লবনি। সেনচুরী অসিগী অহৌবদগী হৌজিক ফাওবদা মিঃ ১০০ লান্দা শিগ্রে। তথায় অমদি অনিত্তবা লাঞ্চাওদা শিবনি। আমেরীকানা মিলিয়ন অমা কাদে, রাশীয়াদি মিলিয়ন ১০ হেল্লা শিথি। শোক ১৯৪৫ গী আগষ্ট তাং ৬ তা হিরোশিমাদা এটোমবোম থাধে, মী ১০০,০০০ থুদক্তা শিখি, ১৪০,০৬৬ নাহে-নাহৈহনা শিথি, ১৬০,০৮৫ মা শোইনাইনা হিংথি। নাগাসাকীদা বোম অমা তাং ৯ দা থাধে, মী ৮০ ০০০ শিথি। জাপানীজনা তাং ১৪ দা সরেন্দার তৌথি। B-29's অহুমা এটোমবোম থাধথিবনি। মাহুদা তৈংত্রবা সাইন্টিষ্ট অমনা মচাদা চিঠী অমা পীরকই। মী-ওইবনা শেন্বা অকিবগী মশক ওইবা খুদলাই অসিনা জগৎ অসিদা লৈরিবা লৈবাক পুন্নমক পুনশীলগনি অহুগা অমুক লান তৌনররোই।'

মসিগী মমাওদা এপ্রিল ২৫, জুন ২৬ তা সানফ্রান্সীকোদা পৃথিবীগী জাতি কয়াগী ওইবা মীকম অমদা ইউনাইটেড নেসন্স চাটার শেমথি :—

"*We, the people of United Nations determine to save succeeding generations from the scourge of war, which twice in our life time has brought untold sorrow to mankind.*

"ঐখোয় জাতি পুমুমক্কী ওইনা তিন্নবা মীওইনা, ঐখোয়গী পুন্সি অসিদা অনিরক হন্না শীংথাবা ভুমক্রবা অরাবদু মীওইবদা

পুরুক্লবা লানগী শাথিরা মীহাৎ অসিদগী তুংগী মীরোন অসি কয়নবা অয়ৌবীদা লেপ্লরে।" অদুবু শান্তি পুরুক্লবরা ?

মতুং চহি ২৫ গুম্দা ১৯৬৯ দা অমুক হয়া কয়খি। চার্টার অসি সহি তৌখিবা, হিরোসিমাদা বোম থাধখিবগী মতুং চহি ২৫ গী মনুংদা লান কৌবা য়াবা ৫০ থুংথোক্লা হাৎনখি হায়রবা থওখি। ভিয়েটনাম, কামবোদিয়া, মিদল ইস্ত, চীনা, রুসিয়া, রোদ'র দিস্পুং, ইন্দিয়া-চাইনা, ইন্দিয়া-পাকিস্তানগী লানকয় নী শিবীয়ু।

ইউ, এস, কী ১৯৬৯ গী থুংলাইদি থারমো নিউক্লিয়ার বারহেদস ৩৮৫৪ নি, সোভিয়েট ইউনিয়ন মাওহনবদা অমগী বারহেদস ২৫০০ চঙগদবনি। অদুনা ইউ, এস, কী বারহেদস শরুক ১০ হেয়া লৈরে।

ইউ, এস, এস, আরনা আমেরীকা মাওহনবা ওম্বা থুং-লাইগী শরুক নিপাল মথায় হেয়া থমরে।

জেনেভা নোভেম্বর ২১ —

নিউক্লিয়ার বালান্সসিট :—

ইউ, এস, এ		ইউ, এস, এস, আর
১০৩০	ইন্টারকন্টিনেন্টাল বলাস্ট মিজাইল	১০৯৮
৬৩০	সব মরিন লাউন্চদ বেলেস্টিক মিজাইল	৯০৪
২১৩০	আই, সি, বি, এস, বারহেদস	৬৭২০
৫০৭৬	এস, এল, বি, এস, বারহেদস	২৪১০
২৬৩	হেবী বোম্বাদস	৪৮০

১১৭৬	এয়ার লাউনচদ ক্রুসি মিজাইল	২০০
৪.৪	মিজাইল পেলোদ	১১০
১৩৪	মিদিয়ম বেঞ্জ বমবারস	৪৩১
২১৭	মিদিয়ম বেঞ্জ বোমবাদ´স	৫৫৩

আমেরিকাগা রসিয়াগা থক খা অনিদা লান তৌনর-রোই হায়রবসি য়ানখিবা অমম্নং খুংলাইগী লমজেল তারৗদুনা অহেনবা উংনদনবা য়ানবগা অইরবা খুংলাই মশীং ফোংদোক্ত-খিবনি। হন্নক্রা আইসলেণ্ডদা ফমখিবা খুংলাইগী রাফমদি য়ানখিদ্রে।

১৯৬৯ গী বার্ল্ডগী মিলিটারী বজেং অসি বিলিয়ন ২০০ নি, মসিগী শরুক ৪ গী অহুমদি রসিয়া, এউ, এস, এ, গী বজেংনি। লুপাগী ডোলার ওইনা লৌরগা বিলিয়ন ২০০ অসি সেকেণ্ড অমদা অমমম থাবদুনা মশীং থীবদা চহি ৬৩৫০ চঙগনি। অমরোমদা শেল অসি অমগী মথক্তা অমা সুম পৈথংপদা থা য়ৌরগা অতোপ্পা মাইল ৭৬,০০০ অমুক হেনদোকখিগনি। অতুক রাংগনি।

অমরোমদা জুলিয়স সিজারগী মতমদা লান্দা য়েক্লবা অমা হাংপদা সেন্ট ৭৫ দা মচঙই। নেপোলিয়ান মতমদা খুংলাইনচিংবা শেম-শাবদা চঙবসি মী অমা হাংপদা দোলার ৩০০০ চঙই। অহানবা বার্ল্ডবারদা আমেরীকানা মী অমা হাংপদা দোঃ ২১,০০০, অনিশুবা লাল্লাওদা ২১০,০০০ চঙই। ভিয়েৎনামগী লানফমদা য়েক্লবা অমা হাংপদা দোঃ ১৭০,০০০

চঙই। অদুগা অনিশুবা লাক্সাওদদি মিলিটারীদগী সিভিলিয়াননা হেন্না শি। কোরীয়াগী লানফমদা মিলিটারী মিলয়ন অমত্তা মশি। অদুগা সিভিলিয়ান মিলিয়ন ৫ মথ্‌ৎয় থাখি। ভিয়েটনামদসু মিলিটারীগা সিভিলিয়ানগা মিলিয়ন অমা শিখি। হৌজিক্কী লান্দা মিলিটারী মশেন হাংনববুদি সিভিলিয়ান হাংনবা হোংনবনা হেল্লক্লে। করিমগা মাওঙ্গদবা পঙ্ঙঙ্গুবা ইরাল নৈজখিদ্রবনি থঙ্গবা মণিপুরগী মীচম মশীং নাইদনা হাংখি, শিখি, য়ুম-কৈ পুংমক থুদেক্লগা লানফম ওনখি, উৎকৃম্না থম্বীরমই। অশঙবা পাঙদ্রবা এ্রথায়দি করিসু তৌবিরোই থঙ্গবা, রাজনিতি য়াওরগা গোভর্নমেন্টনা ৎংগীংরোই হায়বা গরেন্তি অদু মুংনবগী অথুবা ররটনি হায়বসি মী থুদিংমক্তা হৌজিক্তি ভাব তানরে।

'লৌবা' অমসুং 'পীবা' হায়বা থবক অনি অসিদনা হুগৎ অসি শীল্লি।

মীওইবগী মুংঙাই-য়াইফবা অমরোমদা অৱা-অনং, খুদোং থীবসি, খুৎাইদগী লিরবা খুংলাই অনি অসিদগী থোরকপনি। 'পীবা' হায়বা অসিনা অতোপ্পা মীগা মরি লৈনৈ। পীথোকখিবা, মতেং পাংবা, য়েম্নবা, সেবা, থৌজাল, বাথল থম্বা, লমচং ব্যবহার বাঙাঙ ফজবা থঙনৈ। 'লৌব'না কংবা, লৌবা, হুবা, মুনবা, থোমজীন-তাশীনবা, করাম্বা, অপাম্বা অসিনা মশাদগীনি। কল্লকপা, মীহৌবা, ইথৌ-ইশিন নত্তে নৈথোকপা, লমন্, শিংনী বা, য়ানীংদবা, তুক্কচবনা, অতোপ্পগী মফমদা

পমই। মশাকগী ফনবতা খল্লগা মীগী খুন্টইদগী কহুনবা মাড়নবা, ফুঙ্ডাইতা পীবনি। মসিদগী শেঞ্জ খুমজা, কনসন, মীহাৎপা, লান থোরকই। অতোপ্পা অমত্তুনা মীনিংদমকপ করবা তোঁই, জগৎ অপুন্বা শান্তিদা হরাও-তয়ান্না হিংনা পানহন্নি। খুন্টইদগী বাঝন থনবা য়াবা বাকম অমদি চেসাইরক লৌবা নিপা অমম অনিরক হল্লা জাপান্দা এটোমবোম থাদহুনা মরান লৈহুনবা নিপা লুপী লাখ কয়া, মমাগী উপ্পাক্তা করিম্ব থড়জনবা মমাগী খোমজিংজরিবা অঙাং কয়া, মমাগী গর্ভদা মুংনবা মচাল উঙবা কঙজ্রিবা অঙাং কয়া হাত্তোকপী। নিপা অসি চুসিদি সুকুফ ফবা ওন্নরোইদবা শোইনাইরবা কয়াগী আশ্রম লিংখত্তুনা জগৎ অপুন্বদা শন্দোকপগী ভাবতা সেবা লৌখৎলকই। বঙ্গকর অমসু কুনগুবা শতাব্দীগী লোইরমদাইদা থোরক্লি। অহানবা পুন্সিগী শরক্কা চুম্বরা, অনিশুবা পুন্সিগী মতোং অসিনা চুম্বরা চেসাই-য়ারগী থম্মোয়দা শোক্লরিবা লানফমি। করম্বনা চুমই ময়ান্না থনবীগদবনি। মী অনি খৎনবসি অনিমক চুমই হায়না লৌনবদগীনি। অঙকপনি অহানবা লাঙ্গাওদা আমেরিকাসু জর্মনসু অনিমক লান ওমজগে ঈশ্বর থুরুম্বা ঙাক্তনি। রাবনদগী হেম্না বেদ হৈবা মতম অদুদা লৈতবনি। অদুবু করিগী হিংচাবা হায়রীবনো! মতোমতা লৌজবা মীংথোন নত্রা? খুৎলাই লৈবনা লান তৌনবা নত্তে। খুৎলাই পুম্নমক সমুদ্রদা লংথ-প্রবসু মীওইবনা মীগী মপোৎ পাম্বা, লোই চদ্রীংবা, লৈরম্লিবা

মীশিং অত্তু মুংহল্লগা মচা-মশুগী লৈবাক অমা শেম্লীংবা পুকচেল অত্তুতনা খুত্তুম্না শুত্তুনা খুজিন্না হোক্না অত্তুম মী হাৎকনি। করিগীনো? নাতোনগা, কীনগা, চাইরুংগা, খুত্তুমগা কয়া লাপ্নবগে খণ্ডদবদগীনি। মীগী মরন-মথুম, লন পামহৈবা মথৌ. মীগা মীগা চান্নদ্রবা মথৌ. অমগা অমগা কিনরিবা মথৌ লান তৌদবা য়াদে। গান্ধী, তোলতোই, চেসাইয়ার, মাদর তেরেসাগুম পুকচেল-শোইজেন, লমচং হোংদোক্তিবা মথৌ ইমুং-মনুং, সমাজ, জাত, পৃথিবী অসিদা থক শান্তি পুরকপা য়ারোই।

তাইবং মীনা অফবা সমাজ অমা পুরক্কে, ইনষ্টিটুাসন পুন্নমক স্বহনগে হায়রবদি মাত্তু পুরিবা, মাত্তুদা য়াওরীবা মী পুন্নমক্কী লমচং, পুকচেন হোংদোক্কদবনি। জাতি অমন লৈথা তাবসি কদায়দগী হোরকপগে? পৃথিবীগী মনুংদা থাইদগী ফজনা চাওখৎপা মওংদা শেমগংলকপা রোমান এম্পাইয়ার য়েক্নবনা থুগাইবা নত্তে। য়ু থকপা ওক্কবা ওক্কবীনা থল্লকপা মতমদা মুংখিবনি। মফি য়াওদনা জগোই শাহন্নগা অওম অথৌনা য়ু থক্কুনা কুম্মে য়েঙইঙৈদা গোলশিংনা লানে ভারকপদা মাঙখিবা সম্রাজ্যনি। অওম অথৌগী মচা মশুনা লৈশাবী ফাবগা নিনি হুন্নি ফাহুনা থম্মরগা হাত্তোকপী। রেপ এগু মদর মণিপুরদস্থ থংলরে। অওম অথৌগী মচা মনাওনা অফিসার কয়া নমহুনা বীল শাহম্নবা ফূবিরী। নেক্কুনা মী কয়া হাৎখি। নোংমৈ চীন্দোন্দা শেল কয়া লৌরি। চহি ৬০ গী

মনাংদা য়ু থকপা মী অমত্ত মৈতৈ জাতি মনুংদা লৈবমদে। য়ু শীজিন্নখকপ চহি ৩৪৫ অশিগী মনুংদা পাংং নহাবোল লাইরিক হৈবা, ওফিসাব কযা ময়ুংদা লান্দাবে। মৈতৈগী য়ু পুম্নমক নোবোক ওল্লে। চহি অনিসীগী মনুংদা ১৯৮১ ৬ অশিদা ন ব 4 হেকোইন থাজিল্লক্লগা শেপ্পাবা কযাগী মচা মশু পুম্নক লাংদা থুবে। মপানা মচা হাংলে, মচানা মমা হাংলে। অউংপোং যাংদবগী মমৌ হাংপ থুংলবে। কবি উপায নৈ? মনুংদগী মপান্দগী তেমশিংনবকই। শীংনবকইবসি মাযোক মাগদবা কনা নৈবগে? হিচাগী ফাওবা ময়ুংদা থক লান্দদে। কৈ নেংংগা মচা নত্রগা মমা থক চংদে? মৈতৈ মাহনবা, মৈতৈগী ব্রাথবা, মৈতৈগী বুদ্ধি, মৈতৈগী থবক অযোংবদা মৈতৈনা লৌথংঞ্জে। নিংজব খুজঞ্জে। কনানা কনবীনি। মণিপুব ডুবথবে। মণিপুব নাবে। জর্নেল কযা, মেগাজিন কযা, বুকলেট কয, লাইরিক কয অনাবসি ফনবা ফোংংঞ্জে, তুবেল পুম্নমক্কী ঈশিংনা মুক ওইবগা ইরুনা তাকপনস্ত ভনাংগা ভসি ফহনবা ডমলোই। ঐগী মোংন্দ মাংোন্দা শোকইবা মংগী অচুম্বা পুম্নমক অনি লোইনবা হায-দোকপিবদনা অনা লাইকোকপা ওইগনি। চহি ৫০০ গী মমাঙদগী জাতিগী ওইনা তাক-মাহনবা কযা, মথং মথং ওইনা লোনগী, ময়েক্কী, কন্চরগী, শেল-থুমগী, বাজনিতিগী কিস্তী থীবক্লি। কবম্না জাতি অমা ওইবা ডমগনি, খল্লুবদা জাংকী মচা নহাবোল কযাদি মমিংকী পিবাং কংথবে, ঈথেং ওইনা শিন্থবী। খাইদগী তমথিনা চংশ্রবা জাতি অসি হৌজিক্তি ব্রা ডাংজদবা তমখে।

মচানা ৱা ঙাঙবদা 'মমান। ইমাগী ইবংঙো তুমিন ৈংমু'। নুপ' থোকখিবদা নুপীনা 'থোকপীখ্রগনু'।

চাম্মা থোক্লা ওংলব্রবস, মরৈবাকমন্তদা মীবৈবাকংচা ওল্লবদমু "কোকস্থ থুগ ইবিরে হদিনাম অমুক্তদি শোল্লুবা" হায়বগী থাক্তা লৈবে। অসি যৌনা চথখিব্রসি কবিগুম্বা খবা লানথ্রবা! হস্তবীবা মতম যৌবে। মনুংদগীস্থ মপান্দগীস্থ যেংনীংদবা অমা পোকহল্লে। ঐখোয অসি ঐখোয় ওইরিবরা? ঐখোয ঈসেন হাৎনবে। মসি অদায়রা রাফম নত্তে। পোলিতিসিযান, ফিলো-সোফার, ইকোনোমিষ্ট, লোযিযার, দেশাগোগ কয়াগী অচেৎপা রাখল চিংশিঞ্জবি। ইজাতিদা শীংনরকপ, মনুং অমস্থং মপানগী হেঞ্জিন্না লেং লৌশিল্লকপত্থ থিংহৌত্রবদি, অদুগা ঐখোয়না ফংফম থোকপা কযা মাংহল্লদি জাতি অমা ওইনা হিংলোই, পুম্মুং মুংখিগনি। জোনষ্টোন সাহেবনা মণিপুরদা লাকপদা নম্বোলদা লৈরগা মহারাজদা মাগাক লাকই হাযনা তাকই। মহারাজনা ওকপীদ্রবদা মহ ক্লা হায়, "মণিপুরগী নিংথৌনা ভিক্টোরীয়াগী মভৎ শিন্দুনা লাকপা ঐব্ ওক্রবদি ঐ হনখ্রগনি, ইঙ্ফাল্ল চঙলরোই।" "ঐনা ফংফম থোকপা অদু কদোইডদস্থ থাদোক্লোই" হায়রবদা মহারাজনা ওক্তুনা পুশিনখি। ঐখোয়গীদি ঐখোয়না ফংফম থোকপা পুম্নমক মীঙোন্দা পাথোকই। "I shall never sacrifice what is entitled to me" বৃটিশশিংগী নেশনেল কেরেক্টরগী মথক্তা মানা লেপখিবনি। বেঙ্গলী মচা অমনা থবক ভ্রফবা অমা তৌখৎলকপদা ময়াম চংদুনা শোগুৎলি।

মহাক্কী মকন্দা জাতি অসি হিংনবা লাক্লে। "গৌরাঙ্গবু কৃষ্ণগী অবতারনি" বেঙ্গলী পুন্নমক্না জগৎ অপুম্বদা শন্দোকই। শিগ্রবা সুবাস বোস ওসি ফাওবা শিহন্দনা হিংই হায়না মুক্তি লাংহনবা ওনই। ঐখোয়গী না খজিক্তং থবক তৌজরকপা মী অদু অঙাওবা শেংবী, পুম্মাও মাংহনবী অদুনা পূন্না শিনিন্নবা তাবনি। মী অমা ফাওবা যোকখত্তুনা, মাগী মকুমদা জাতি অসি হিংজবা যানবা শীনবিদে! মসিদি জাতি অসিগী কেন্সরনি।

The stigma of shame incured by cowardly submission cannot be effaced. The poison thus entered, into the blood will be transmitted to its posterity and will undermine and parallyse the whole generation. On the other hand even the loss of liberty after a sanguinary battle, is a nucleus from which one day a new tree will draw firm roots.

মীকিথি অমা ওইনা হেক্তা চংজখিবদা পোক্লকপা ইকায়বগী দাগ, অদু মুথৎপা থক যাদে। ঈদা অয়ুম্না চংখিবা হু অদু ইচা ইশুদা চঙখি। অদুগা মতুংগী মীরোন অদু লৈখা তাহল্লি অমসুং পথ-শিথহল্লি। অদুগা ইহং নাইহং তারবা লানফমদা নীংতম্বা মাংলবসু মাদুমক্না থবায়গী ওইনা পাঙ্গল মচা ওইদুনা নোংমদি অনৌবা উ পাম্বী অমা অচেৎপা মরু, মরা চিংখৎলক্কনি।

Is there anything fundamentally wrong in Manipur? The reply will be made in a book.

মথক্কী রাফম থরসি খাইদগী লুবা মকওইবা নিয়মদা মণিপুর লানথ্রবনি হায়বসিগী খুদম থরা পীজবনি। জাতি অসিগী হান্না লৈজরগা জাতিগী অককপা নিয়ম অমসুং জাতিগী লেপ্তফম্বা চমচং (National character or national discipline) না য়ুম্ফম ওইরগা মণিপুর অপুনবা অমুক হন্না এড়ুকেসন পীবা তাই। নহারোলগীদমক মতুংগী মীরোনগীদমক ঐথোয় পুম্নমক হিংমিন্নসি। রি-এড়ুকেসনগী থবক কয়া লৌখংনি।

ফিলোসোফী ওব এড়ুকেসন ঃ

এড়ুকেসন হায়বদি য়োকপীবা, নোয়পেলহনবা, য়োকথংপিবা অমসুং নুংদা লৈরবা মতিক মঙাল পুম্নমক পুথোকপীনকপনি। এড়ুকেসন হায়বসি পুন্সিগী শেমশাবনি অমসুং মী মহাক অহুনা নোমজগে খঙবা থবক্তা পুন্সিগী ওইনা মহৈ য়াঙনবনি। এড়ু-কেসন পোকপদগী হৌরগা শিরবদতা লোইবনি। এড়ুকেসন হায়বসি পুন্সিমক্কি।

পুম্নমক্কী ওইবা অমসুং অযাম্বনা য়ানবা ভাবতা হায়বদি এড়ুকেসন হায়বসি মরু ওইথবা নিয়ম থরগী ওইনা হৈশিংবা, জ্ঞান, ফৈ হায়না খঙবা, ফীদম কয়া তানশিঙ্গরগা সমাজদা চান্নবা, লৈতানা লৈজবা য়ানবনি।

অমনা এড়ুকেসন হায়বদি নহারোলগী চাওখং রাখন্দা (aspiration) কৃপ্পা য়েংহুনা লৈবীবা অমসুং লৈথাইতানা লম-জিংবিনবা (directing) অহল্লোনগী ওইবা মীচঙ-মীথায় কৌবা

লৈত্তবা থবক কয়া ওইনা নোম্মীত্নুনা মখোয়দা নিতিগী পাঙ্গল অমা পীনবা অত্নুগা (পাঙ্গল) অত্নুমক মচা মগু, মীরোন মথং মথং চত্থখিত্নুনা মখোয়গী পুক্লিং, হকচাং, নিতিদা মপূং ফাহন্নবনি।

অতোপ্পা অমনা এডুকেসন হায়বদি স্কুল অমসুং স্কুলগী রাংমদগী লাকপা ফিভম কয়ানা পীরকপা ঈস্থৌ (stimulation) অত্নুনা মী-মী অত্নুদা পাল্লগা থোরকপা (resulting from his responses) মহয় (result) অত্নুদগী পুন্সিচূপ্পা চত্থরকপা অহোংবা, শেমদোক শেমজন তৌজরা (modification), চান্ন-য়ান্ননা চঙবা (adjustment) অত্নুনি। এডুকেসনগী দিফিনিসন মশীং নাইদনা লৈ অত্নুবু মথক্তা পীরিবা ২/৩ অসিনা মপূং ফাবা ভাব, অমদি পীরবনি। কুপ্না নৈনবীরগা হৌজিক্কী ডাক্টর, ইঞ্জিনিয়ার, লোয়ার, এম, এ, কয়া অসি এডুকেসন মপূং ফানা ফংলবনি হায়রীবসি চানবরা অমুক্তা য়েংবীয়ু। জ্ঞানগী লোঙথোকপা মশা খরদা খরনথৈদি খঙজ-হৈজরে হায়না লৌনরবা এম, এ, নত্রগা ডাক্টর অমা হায়রসি—মহাক অসি অঙাং অমগুম য়োকপিরবরা (rear), চাউনবা য়োকখৎপীরবরা (brought up) হকচাংদা চঙবা পোৎশক পুন্নমক রাত্তনা পীত্নুনা নোইপেলহল্লবরা (nourished)? মসুংদা লোত্নুনা লৈরীবা তেলেন্ট অমসুং ফেকল্টিজশিং অত্নু মসুংদগী পান্দা পুথোক্নুনা অয়োবীদা চাওখৎহল্লবরা? মপুন্সিগী মহৈ য়ান্নবা শেমশাহল্লবরা? অশিংবা সমাজনা য়াম্রবা অমসুং উরু তারুবদগী ফংবা জ্ঞানগী ওইবা মরুওইবা নিয়ম কয়াগী ওইবা হৈশিংবা, মাত্নুবু কৈ খঙবা,

ফিদমনফম ওইবা পুম্নমক ফংলহনা মীগী, মীনা, মীগীদমক্তা শেম্বা সমাজ অমদা লৈজবা য়ারবরা ? অহন-লমম্না শীনবীদুনা পীরকপা মোরেলগী এড়ুকেসন অদু ফংজহনা পুক্নিং, হকচাং, অধ্যাত্মিক অয়োৌবীদা মপুং ফাজরবরা ?

স্কুল অমস্তং স্কুলগী ব্রাংমগী ফিভম কয়ানা পীরকপা ঈহৌ মাগা চান-না চঙবা য়ানবা মশাগী ওইনা হোংজবা, শেমদোকচনা অমস্তং চান-না চঙবা য়ানবা চুপ্থরকইবরা হায়বসি হংবা তাবনি। 'হোই, মাহুমক তৌজে'—হায়রবদি মহাক অদু এড়ুকেসন ফংলে। মাগুম্বা এড়ুকেসন ফংবা মী অনি অহুমদা লৈজরবদি ঐখোয়গী লৈবাক অয়োৌবীদা চাওখংপা ঙমলগনি। নত্রবদি স্কুল শিরে, কলেজ পুমলে, ইউনিভর্সিটি লাইয়ে চংখ্রে হায়বা অসি চুম্লরা ? অদুবু অম্মুক থীনদি লৌবিনু, চেঞ্জ মোদিফিকেসন, এজস্টমেন্ট হায়রিবনিনা ঐখোয়গী ফিভম পূম্নমক্তা কপ্নি তৌসিগে হায়বা খন্নগদবনি।

শিথরক্লবা জাতি অমগী ধর্ম্ম, সমাজ, রাজনিতি, অর্থনিতি, লমচং শাজং, জাতিগী নিয়ম, চংনবী কয়াদা অমুক হন্না এড়ু-কেসন পীরকপা মতমদা অহৈ-অশিং কয়াস্তু, জাতি অদুদা লৈরিবা মীপূম খুদিংমক মাম্না খুংশম্না চংমিন্নগদবনি, থবকস্তু তৌমিন্ন-গদবনি। থবক অসি মহয় য়াম্নবা হকচাং ফবা অমস্তং পাঙ্গল কন্বগী এপিদমিক অমা মণিপুর পূস্বদা শন্দোকপনা ইহানহানবা থবক ওইগদবনি।

ময়ামদা, ঐনা অহানবদা নিজগদবা হায়ববু— হকচাং ফবিমু। জ্ঞানগী, নিতিগী জগৎপু কোকথোংনাহুনা পুম্বিবা অহু হকচাং ফবনি, হকচাংগী পাঙ্গলনি। হকচাং মাংনা জ্ঞান তান্‌বদি যুক্ষম য়াওদনা সাং হৈবনি। মশা ফত্তনা, পাঙ্গল য়াওদনা লাইনীংবদি কদৌইংদসু লাই ফংবদি লায়বদনা লাইদা লংজবনি। পাপ চেনবা মবান লৈবা অয়াম্বা অনাবা মীনা নমই। লানখিবা, পাপ কম্নানা হকচাং মাংহনশনি, নাবনি, শোনবনি, মতম চাদনা শিবনি। অহুদি হকচাং ফবা হায়ৰবসি কম্নিনো ঃ

অনাবা চঙহন্দবা অথাংকনববু হকচাং ফবা কৌই। অহানবদা থম্নায় পুবা ইন্দ্রি পুম্নমক্কী পাঙ্গল অমসুং মশা ফববু থংনৈ। অনিশুবদা ইন্দ্রি পুম্নমক অসি চান্ন-চেংননা কায়নবা কৌবা লৈত্তনা পূম্না পুমিন্নবা থবক পুম্নমক অহুবু থঙনৈ। অসিগুম্বা লন অসিবু মী পুম্নমক্কা ফংবা য়াত্রা? থাইদগী মরাইবক থীপ্রবা ইন্দ্রি থম্না শকক্ষম হোংনা শোকপ্রবা মীওই থম্না নত্তনা পুম্নমক ফংহনবা য়াই। মখোয়সিমু কুইনা পুন্সিহনবদি চেকশিঙ্করগা য়াই। য়েংবীয়ু! কম্নিগুম্বা মফম অমদা, 'কম্নিগুম্বা কালদা অমুক্তা ওইখিন্দ্রিবা মওংদা থাইদগী মপুংফানা অমগা অমগা মরী লৈনবা (reciprocal) অহুগা থাইদগী ফজনা মপুংফানা (complete co-operation) পূম্না চংমিন্নবা থবক তৌমিন্নবসি হকচাংগী মশেম (human system) অসিদা হকচাংগী থবক্তা অমসুং হকচাংগী চত্থরিবা খোঙচত্তা (functioning) উৎলি, পৌরিবা খুদম (example) অসিগা মান্নবা থক লৈরোই।

হকচাংদা চঙগদবা পোংশক অফবা মখে হকচাংগী শরূক খুদিংমক্তা য়োথিনবা মান্নবা য়েন্নবী, অদুগা হকচাং অসিদা অনাবা অমা হেক ফাওরকপদা নুংঙাইতবগ্ হকচাংগী শরূক খুদিংমক্তা চিথদনা মান্নবা শন্দোরকই। অহানবগী খোংচং অসি লেঙদনা থম্নবা, অদুগা অকোনবগী অসিনা চংহন্দনবা অমস্তুং মাংহনবা (১) তুম্নবগী থবক, (২) শ্বর হোন্‌বগী থবক, (৩) ঈ চংঙ্খাক চেনশিনগী থবক, (৪) ফত্ত-হৌদি পোকলকপদু পুথোকখিবগী থবক ফজনা তৌহন্নবা কন্না ইন্‌শিন্‌গনি অমস্তুং অয়োবীদা নৈনগনি। (৫) পুক্লিংনা হাংলি, পুক্লিংনস্তু শাগংলি। পুক্লিং অসিগী ফিভম খাইদগী ফজনা থমগনি।

অয়াম্বা মীনা অস্তুম্না খল্লি — করিগী হকচাং ফবা! করিগী শাজেন? চাকস্তু চাক্লূক অতুম নোংমদা চায়। ফমুংদা কুন্দে। লাইহৌস্তু হৌদে। থবকস্তু স্তুম তৌই। শাজেন তৌদবা, মশাগী রাখল খন্দবা মশা ফবা য়াম্না লৈ। মশাগী খন্দবা মী চহী ১০০ পুনশিবা য়াওই। অদুবু মরাইবক ফবা মী খরা নাম্নেংকপ্রবস্তু অয়াম্বা অদুগুম্বা মীদু মরক মরক্তা কোকচীকপা, পুকথিনবা, দাইরিয়া, লাইহৌ তৌদবা য়াওদে। শাজেন তৌদবা মীদি খুজেংগী মথক্তা চেল্লিবা ঈগী শরূক তরুক্কী অমতা খোংপাক্তা চেল্লি। মসল, মসলগী কোনতোর নহা ওইনা লৈগদবদু মাঙলকই। মগুণ, ময়াই কাবদু স্তুম মাঙখি। মসল পুম্নমক ফদ্রাক ফদ্রাক লাউরকই, পেংলকই অথাঙকনবা নাংখি। মসিনা মপান্দা উবনি অয়াম্বা মীনা উবা ফংদনা ইন্দ্রি অমস্তুং গ্রেগু পুম্নমক মসল হেক শিজিন্নবদা থবক

তৌবা হৌই। থোপ অমসুং মরী-মতাং পূন্নমক ঈ অনৌবা লাকপা অদুদা অয়েৌবীদা কান্নবা ফংজে। মসল, অদুনা শুপ-চিনবদা ঈ পূন্নমক মসলদগী পোকখি, হেক কোনথোকপদা মসলদা চেনশিল্লী অদুন্না মসল অচৌবা ফৈগন, কপ্লাক, নঙ্গন, চনীং অসি হেক শিজিন্নবদা শুপচানখিদুনা লমজেন চেনবগুম ঈ অদু হকচাং অপূন্দা চেনখি অমসুং চেনশিল্লকই। ঈ অদু থুনা য়াওনা চেল্লকপা অদুনা হকচাংগী ফত্ত-হৌদি পূন্নমক পুথোকখিবা ইন্দ্রি উনশা, কিদিনি, বাউয়েল, থুংলোনী থবক হেনগংনা পাওথোকপা ওই। অদুগা সারকুলেসনগীদমক শাজেন্দা 'প' অদুম চওই। পফ=ফ-ফ হোন্দোকপা। পান্ট=তুইগুম, হা-হা হোনবা, পাস পায়ার=তুমাং-থোকপা। অদুনা হার্ট, লংস, আর্টরী, ভেনগী থবক হেনগংনা পীদুনা শাজেন্ন, লমজেন্না সারকুলেসন হেনগংহল্লি। শ্বর হোনবগী ইন্দ্রিশিংসু মশা ফগংহল্লি। লিভর অমসুং পৈন-চিংবা মশা ফগংহল্লি। মথং মথং গ্রেদ হেনগংপা শাজেন লৌথংলকপদা হকচাং নুংঙাইবা ফাওরকই। ইন্দ্রি পূন্নমক মশা ফগংলক্লুনা থবক থুজিন্না অমসুং হেন্না পাওথোকহল্লি।

শাজেনবু থওইদ্রবা মী খরগী মনুংদা মরাইবক ফবা খরদং নান্থোকচথ্রবসু অয়াম্বদি ব্লদপ্রেসর, হার্ট দিজিজ, কিদিনি দিজিজ, কেন্সর, পেরেলাইসিস তৌদুনা হিংবসু হিংনিংদ্রবা শিবসু কিবা মী ওাক্তা অরাবগী, অকিবগী ঈপাক্তা ওসি তারিবা উবিরিনি। চিঙ্গাক্তা য়ানশিনবা, মচু-মরাং শঙবা বেকরীগী চিঙ্গাক, আচার, মুসলা, চা, কানি, গঞ্জা, অফিং, চেং অপুম্বা, হরাই সুমচাবা,

কাছার, সিলেটকী অপূম্বা ঙা অতেকপা মরক অসিদা হিংবা তারগা হকচাংগী খল্লবদি করম্না হিংগনি ?

ঐখোয় অযাম্বনা খাইদগী থীনা লানবসি অনিনি—অমনা হকচাং ফনা পোক্লকপা মী অত্তুনা অতুম ফত্নুনা লৈরগনি খল্লি। মশা ফত্তনা হৌরকপা মী অত্তুনা মশা অমুক ফররোই হায়ত্নুনা অশিবগুম লৈ। অহানবগী রাফম অসি মাঙহল্লবা অকোনবগী অল্লানবা রাখন অসি চুমথোক্লবা অত্তুগা মশা ফরিবা মী অত্তু মশা অতুম ফনা থম্বা ঙম্লবা, অকোনবগী মশা ফত্তবত্তু মশা অমুক হন্না ফগৎনবা. হোৎনবসি অয়োৌবীদা লৌখংলগা মশাদগী ওইনা কাম্লজবা মুংঙাইজবগী রাফমদা লোইরা নত্তনা মচা-মশুগী মশা-মউ ফনবা মুংঙাই য়াইফনবা শীনবীবা অমস্তুং ফংজনবা মখোয়দ তম্বীবত্ত হকচাংগী মরমদা পীবা শিক্ষাগী অপাম্বনি। পুন্সি হায়বসি মকম-মরাং খঙদবা মথোং ছত্তবা পনেং পরেংনি। য়াম্না পৌবা অমস্তুং তরাইবা থক য়াদে। পাক হেক হোংদোকপা য়াদবা নাইতোম তাবা লানথেংনদ্রবদি য়াদবা ফিভম কয়া য়াওরকই। ইশা, ইশাস্তু নাইতোম তাবা, পূম্না চংনিল্লবা য়াদবা মশাগীদা ওইবা মচৎ মওংস্তু লৈজে। হকচাং অমস্তুং পুক্নিংগী লৈজবা পাঙ্গল নত্রগা ঈহুনশিং অত্তুনা য়াম্না লায়না, চাং অমদা মপুংফানা তিন্নজরগা থনক তৌনিল্লত্নুনা ঈংগ্রবা ফিভম অনদা লাকচবা অত্তুদবু মপাম-জবনি। অরানবা হায়না লৈরিবা মথৈ হকচাংগী শিক্ষানা চুমথোকপা ঙম্নই। হৈনবী লায়না শেমই। অরাবদি ফত্তবা হৈনবীনা অতোপ্পা কয়াদগী হেন্না লায়না শেমই। ফিজিকেল

এড্যুকেসন্না অহানবদা হকচাং ফবগী হৈনবী অসিদা তম্বী। অদুগী মতুংদা নিতিগী শিক্ষা পীবন্না হেক পামজদবা হৈনবী পুম্নমক মথং মথং থাদোকপা তম্বীগনি। অদুগা মী মী অদুগী লৌশিনবা ওসা পাঙ্গলদা অচুম্বা মরৈগী হৈনবী (right living habits) কয়া অদু পীবিননবা শিনবীবা, অদুগা মাদুস্ত তম্বীব্রিবা মী অদুদা লোইবা তৌদনা মতম কুইনা হৈহৌনবা অদুগা মখোয়গী মতাং থোকপদা মী মী অদু তম্বীরগা মখোয় মখোয় অদুগী মচা-মশু অমসুং মচা-মশু অদুগী মচা-মশু শুথাংশিংদা অসুম য়ৌথিনবা চত্থহনবনি।

হৌখিবা লাপ্তাও অমসুং মাদুগী মতুংগী অবস্থা পুম্নমক য়েংলগা হকচাংগী মরমদা তমশিন্দবা য়াদে হায়বসি ফজনা তাকপ্রে। চুম্নগী চাংচত্তা নৈবা হকচাং ফরিবনি হায়বসি য়াম্না তাথদ্রবা মওংনি। ফিজিকেল এড্যুকেসন্না ফজনা শেম্নকপা মী অদুদি—অহিংবা, হিংনিংবা, থবক ওস্বগী পাঙ্গলনি। থাক হাইগৎনা চাংচং অমগী ষ্টেন্দারদা হকচাং ফগৎহল্লকনি। চাবা অমসুং চরাহেনবগী মরমদা ইরিবা লাইরিকনিনা চাবগী মরমদা হায়জররোই। অদুমনদি ওইরগা চাবদা বাৎলগা, চাবা বাৎপগী লায়না টি, বি, ঈ অকংবা, চাবা হেল্লগা ব্লদ প্রেসর, হার্ট দিজিজ, কেন্সর, চাবা চুম্নগা চহি শাংনা পুন্সি। অদুনা চপচানবা মওং অমদা অশুম্না চংপিয়ু, "অমুকী চরাদা নিংথৌ অমগুম চাবিয়ু। চাকলেন্দা য়ুবরাজ অমগুম্না চাবিয়ু। মুংদাংগী চরানা কাংগালি অমগুম্না চাবিয়ু"। ঐখোয় অসি ঐখোয়না চারিবা অদুনা ওইরকপনি।

ইরৈবাক মচাগী মফমদা নৌহৌনা নিংশিংজরি : মৈতৈ হায়বা জাতি অসি লাইগী ওইবা গুণ থাদোক্তনা লাকপা লাইগী মচা মশুনি হায়না মীপূম খুদিংমক্না খঞ্জবনি। য়ুম অমা শাজরগা মানা নিংজরিবা লাইনিংথৌগী মফমদা কৎথোকচরগা লাইনিংথৌগী থৌগল ফংজবগী ভাবতা লৈজবনি। মানা নীংজবা লাইগা থানদনা লৈজবসি মৈতৈদনি। মাগী ইংখোলদা থাজবা অমসুং লৈজবা পোৎ অতেক-অনৌ পূম্নমক মৈগী ওইবা মৈশা অমত্তা লাংদ্রিঙৈদা লাইনিংথৌদা কৎথোক্লগা থোংতুনা চাজবনি। অথোংবা কংপা য়াদবা লাইদি মৈতৈ এখোয়গী লাইদনি। চহিগী অহৌবা মুমিত্তা সনামহীদা ঙমু কৎলগা ইমুং অতুদা লৈবা মী পূম্নমক্কী মমিংগা চান্নবা অনমমদা ওইনা ঈশিংদা থাদোকই। "তাইবংমীনা হাত্তুনা চাথোকখ্রগদবা ঙমু নহাকপু ঙসি এনা থাদোক্তুনা ননীং তৌনা নুংঙাইনা চংহল্লবনি। মাতুগুম্না এগী ইচা (মিং) সু (ইশু ওইরগা) ইশুহু নংদৌনা ননীং তমজবা, নুংঙাইবা পীন-রমউ", হায়না মীপূম খুদিংনা চহি হৌবদা মনীং তম্নবগী বর, থাদোক-পিবিবা জীব অতুদগী নিহৌই। মমা মপাবু লাইনি হায়না খঞ্জবা, মচা-মশু, মমা-মপা, লৈবাক্কী মথ্বায় থাবা ঙম্বা, পোকপদগী শিবা ফাওবা শা-লানগী মওং কয়া নৈনতুনা লৈবা অমসুং তমজবা, নোংশাগী শাবান্দা মসলনা য়োম্বা জাতিনি। মীগী মথা পোনবা খঙলক্তবা জাতিনি। বৃটিশনা পৃথিবীগী শরূক অহুমগী অমা জয় তৌখ্রবদা, অকোয়বা লৈবাক পুম্নমক্কী মতেংনা লানলম্ অহুমদা লান তারক্তুনা লান্দা অমুকুং মায়থীবা ফংখি। অতুস্থ নীংতম্বগ

চপ মান্ননা লৈজবা ওমখি। ইশাগী কনষ্টিট্যুসন শেনজবা ওমখি। চহি লিশিং কুনগী সিভিলাইজেসন লৈরবা লৈবাকনি। চহি লিশিং অনগী মনুংদদা মরক মরক্তা মচ.-মগুনা মমায়দা তিন শিৎচিন্নিংবা মরৈবাক মজাতি মাঙনবা তৌবা থরা খরা পোক্লকই। মাত্নদং লৈতনবা লৈবাক হৌদুনা মাত্নগুম্বা মী পোক্তনবা লাই নিংফম থোকই।

হৌজিক্কী মতম অসিদা পীরিবা এডুকেসন অসিনা জ্ঞান অমসুং বিজ্ঞানদা চংখ্রে. লমচং নিতিগী রাফম য়াওখিদ্রে। লমচংতনা থাইনদি সমাজ, ধর্ম্মগী অপুনবা, পরম-পরাদগী চংনবী জাতি অসি হিংজবা য়ানবা পননা মরু ওইনা য়েংজবা ওনই। হৌজিক্না সিভিলাইজেননগী অনৌ অনৌবা শকফম কয়াগী রাফমদা ইরাক্লরে। হৌজিক্কী লায়নাদি সিভিলাইজেননি। সিভিলাইজেনন্না মী মশীং নাইদনা মুংহনখ্রে, জাতি কয়া কয়া কেমহনখ্রে। মরমদি অচুম্বনি হায়বা অমগা অয়ানবা চামা চামগা লোয়নননা চংমিন্নে। ছাত্র ওইরিবৈ ইজাতিগী ত্রেদিসন্দা জাতিগী ওইবা লমচং-শাজং, চংন-নিয়মদা ইশা, পুক্নিং অমসুং থরায় নিতিদা মপুং ফারে হায়বা খঙজরবা মতমদা অতুগা এডুকেসন ফংজরবা মতুংদদা সিভিলাই-জেসনগী রাফমদা রাখন খনবা হৌগনি। ইজাতিগী ফিজেৎ-চাকচা থাদোক্তনা মৈতৈ মচানা ঙৌরোক ঙৌবা ফিজান শেত্তুনা থোরক-পদা মীরৈবাক মচাশিংনা "মখোয় অসিবু নিংথৌ মচা ঙাক্তরা" ঐঙোন্দা হংবা য়াওখি অমসুং হংনবা রাফমনি। হৌজিক্তা মীগী ফিজেৎ-চাকচা তমউবদগী মৈতৈ মচা পুম্নমক কুলি অমনবা ওনখ্রে।

খুদৈ অমা শেত্তুনা থোকখিবদা মীনা য়েংনরম্বা নোংশা মানবা মৈতৈ পাখংনি। ঙসিদি মহাওনা মমুং-মপান থোমজিনবা, পুক্তা মকম কাবা নহারোন ঙাক্তা ঙায়খ্রে। তঙকপা ফংনা লৈখা তাখ্রে। সাহেব শানবা হোৎনবদা মৈতৈ ওইবস্থ তোক, সাহেবস্থ য়োদা সেকেনহেন্দগী পোসাক্তা হোৎনবদা যোংজাও ওল্লে (Apping)। কুচু কুমেন যাওদ্রে, হাওবেক কারে।

মসি কোরবা উপাযদি শুপ্পগী "ক্ষনিমিহ সদসঙ্গ সঙ্গতি বেকা ভবতি ভবানে তরনে নৌকা।": 'ঙহাক্তং শংবদা সাধু-সঙ্গ তৌনা সংসারগী অরা-অনাগী সমুদ্র অসি লাম্থোক্লবা হিনাও ওইগনি।' জগৎ অসিদা সাধু পুরুষ কয়া থিগা রাগনি। অফবনি হায়না হৌজিকক নেপ্পা অনতা ঙমলোই। চহি কয়াগী মনাঙদা শিগ্রবা মথোয় অদুবু ফৈ হায়না ঙসি লৌবা নী চামা চনি তিন্নবিয়ু। মথোযনা তৌরম্বা থবক, মথোয়না ইরম্বা লাইরিক মথোয়গী পুন্সি মুন্না নৈনগনি। হৌজিক্তি বুদ্ধ, কোনফিউসিয়স, হামুরাবী, মোজেস, সোক্রেতিস, প্লেটো, এরিস্তোতল, এপিকারস, জেসন, মোহোম্মেদ, থোমাস মুর, লুথার, বেকোন, ডোলটাব নিউতোন্নচিংবা কয়া কযানা ইরম্বা লাইরিক পারিয়ু। মথোয়গী পুন্সিগী রারী খঙজিনবীয়ু। শ্রীরাম, শ্রীকৃষ্ণগী মথোঙ ময়াদা নিতিগী ঙহাক্তং করা তম্বীয়ু। ফিলোসোফার, হিস্তরীয়ান কবি কয়া তিন্নবীয়ু। মথোয়না তত্তনা পুন্সিগী লমজিং তাকপি-তম্বিরক্কনি। পুন্সিগী চিরবা মতমদা মথোয়না শোয়দনক অবানা লাম্থোক্লবা লম্বী উৎপিক্কনি।

জাতি অনগী ওইনা ঐখোয়গী ইগুণ কয়া লৈজক্ষম থোকই। মীনুংশি খঙবা, মশাগী ওইজবা থাদোকপা, তৌবিমল খঙবা, ঐখোয় ইশেন নুংশিনবা, কল্লক য়েংথীনবা লৈনদবা, অক্ষবা তৌরকপা মী অহুবু থাগৎ-শৌগৎপিবা, মীবু হুনবা চৈবদি না-কোইননা মশা থাগৎপনি। "নংনা ভাঙইবত্থ ঐদি য়াদে। অহুবু নংনা মাহ্থ ভাঙজবদা থিংবা য়াগুরবদি ঐনা থরায় থাবা মখৈ নংনা ভাংজরিবত্থ ভাঙজনবা লম্বা পাগনি" হায়না ভোলন্টিয়ারনা হায়খি ইরৈবাক ইজাতিবু নুংশিবা গুণ কয়া অসি লৈগদবনি।

মসি পূম্নমক্কী মথক্তা মরু ওইবা গুণ অহুমদি জাতি অমা ওইনা থনদবা য়াদে।

(১) অচুম অরান খঙনা চৎপা (Justice)।

(২) মহৌশাগী নিয়ন কায়দনা নিতিগী ওইনা ফংফম থোকপা মান্নয়া পীবা (equity)।

(৩) করি থোক্লবা য়াই হান্না খল্লগা চৎপা (prudence)।

অহুম অসি মাঙথ্রবদি লৈবাক অহ্থ মাংজরবনি। শন্দোক্লা ইরুবগী মহুত্তা খুদম মচা ১/২ দং পীবনা কাউদবা হেনগনি: অচুম, অরান, ন্নায়েন অসি জাতি অমা হিংবগী মিটারনি। মরান লৈবা মীহাৎপা হূরানবা মীশক অহ্থ ইচানি-ইগুনি হায়না কম্নবা, জগত্তা মরান লৈজদে উৎনবা লাক্লবা মীওইনা অচুম-অরান খঙবা নত্তে। মীপূম খুদিং অরানবতনা মায়থীবা পীরক্লবা, অচুম্বা পূম্নমক্ক খাইদগী মাঙনবগী শকফম লোরক্লবা, অচুম্বা বিচার লৈত্রবা, ঐগী মীগী য়েংহনা চৎনরক্লবদা হাৎন-থিন্নবা, লৈবাক কায়বা লাক্লবা

লৈতে। অচুম-অরান খায়বসি জাতি অমগী থৱায়মক্কি। তার্ক্ ইনগী মিচঙদা রিপব্লিক থুগাইনবা লাংহৌবদা ফাদূনা বিচার তৌবদা বিচারপতি ওইরিবা মার্কস জুনিযস ব্রুটসনা মহাক্কী মচা অনি অহু লালহৌবা য়াওরুরে লাল্লংনি হায়না লাউথোকই। দণ্ড পীরকপা মতমদা বিচার তৌফম অহুদা মচা অনি অহুনা লেপ্পুনা লৈরিবা মফম অহুমক্তদা হাংলু হায়না হুকুম পীখি। মচাবু হাৎপহু য়েংহুনা লৈখি। জস্তীষ হাযবদি মসিমক্কা মচা নীচা খায়দে আইম্না শোকপা মী অহু অহুম দণ্ড ফংজবনি তাকই। খুন্নিং-খুদাংদগী হৌরকপা মীনা মাসি য়ৌনা চঙশিংনবা থক ঙম্লোই। মখোয়দি মচানা মী হাৎলুরবস্থ ঈশ্বর অমহুং লৈবাক্তা শীংনরক্কদবনি।

অমনা মহৌশাগী নিয়ম থুগাইদনা নিতি ওইবা ফংফম থোকপা অহু মান্নমা মীচঙ-মীখায় নাইদনা পীবা (equity)। ইরৈবাক ইজাতি মাংবা তারক্লবদা কন্নবা, য়েক্লবা ওইনা লৌফম থোক্লবদা ইচা-ইশু থিগদবা নত্তে, য়েক্লবনা য়েক্লবনি। মরৈবাক কন্নবা লাক্লরকইবা ঐগী য়েক্লবস্থ ইরৈবাক্তীদমক ওইমিন্নবা মরূপনি।

কোরিওলেনস কৌবা জেনেরেল অমনা লৈবাক কয়া জয় তৌহুনা ফৌ-চেঙ, লন-থুম কয়া খোমহুনা রোমদা পৈশিল্লি। চহি অমদি চাক য়াম্না তাঙদূনা বানরবা মতমদা রোমগী প্রজানা পৈন্নিবা চেঙ, গেহু অহু লৌহুনা চায়। কোরিওলেনসনা শেল খর খরদি গোভর্ণমেণ্টতা পীথৎলু হায়রক্লবগীদমক মহাকপু লৈবাক হৌদূনা রোমদগী তাম্থোকখি। কোরিওলেনসনা ভোলসিয়ানশিং খোমদূনা রোমদা লান তানবা শেমশাখ্রে। মী পুন্নমক মীপাইনরে

কনবীনবা উপায় লৈত্রে। মতম অদুদা মহাক্না মমা ভাতুরানা, মহাক্না লাম্মীগা চংলকদবা সন-থোংগী লম্বী অদুদা ভাইদুনা লৈরম্বই। শগোল তোংবা লাম্মীগী মকোক থংদুনা মচানা চঙশিল্লকপদা ভাতুরানা মচাবু থাম্লগা হায়রকই— "ইমাগী ইবুংো, নহাকপু রোমদগী তাম্থোকখিবদা ইমাগী থবায় হসি হমৈথ লৈতনা বাখি। অদুবু হসি নংনা রোমদা লান তারকপদা ইনানা বাবনি, ইনানা বাখিবা অদুগী শরুক চাম্মা হেনখে। ইমাগী ইবুংো হনখে"। মাদু তারবসু, লেপ্লম্বদগী চংশিল্লকই। ভাতুরানা হায়— "কোরিওলেনস নংবু ঐগী ইচারা নত্রগা ঐগী য়েক্লবরা? নংনা রোমদা লান তাবা তারবদি নংগী নচা অনি অসিদা লৈরে, নংগী নুপীন সিদা লৈবী, ঐগা মথোয় অহুম অসিগা নেংথায়দুনা হাংলনখো অদুগা রোম থুগাইয়ু। ননু, নচা, নতুদগী হৌনা বাং-হুল্লু।" মাদু তারবদা কোরিওলেনসনা লাম্মী ময়াম অদু হল্লে. হায়না য়াথং পীখি। মমাদা ওনশিল্লগা হায়রম্বই—"ইমা, রোমদি ইনানা কনবীরে, নচাবুদি মাংহনবীরে.দা!" হওইবমক লমখাংদা কোরিওলেনস, লাম্মীনা হাত্তোকখি। মরৈবাক কনগদবনি হায়-বসি মহৌশাগী ওইবা নিতি অমনি। মসি পাংথাক্লবদা য়েক্ল-রকপদু মচা ওইরবস্ত মীচা ওইরবসু চপ মান্নানা লৌই। মচা অদু হাত্তোকখিনি হায়বা খংলবসু রোমগী য়েক্লবা অমা ওইনা ফংজফম থোকপা দগুি অরা-অনা অদু মচাবু, মচা মীচা থায়দনা ফংহনখি (equity)। মচাবু অদুম্না মরৈবাকীদমক য়াম্না লায়না কথোকখি।

অতোপ্পা অমনা তুংদা করি থোকপা য়াবগে হায়না খনবা (prudence): অদুগা জ্ঞান চুম্না শিজিন্নবা (wisdom): জাতি অমা হিংনবা লৈবাক অমা মনীংতম্না ঙাকনবা ৱাফমদা নরু ওইনা খল্লগা নোংমগী থোক্লবা থৌদোক্তা, পুন্সিদম্ব কুপ্পা শেম্নগদবা ৱাফম্নি। চুন্নপ থক্লগা কেন্সর তৌই হায়বা খংনা খংনা অদুম চুন্নপ থকই। শায়ান, চাকয়াম য়ু থক্লগা ব্লদপ্রেনর, কিদ্নি, হার্ট দিজিজ তৌথিবা কয়াগী সংস্কার য়াওক্লরবসু শানৈ-য়ুনৈদুনা অদুম ঙম্না শিখি। মশাগী জ্ঞান অদুবু চুম্না শিজিন্নরিবরা? মদুদগী লৈবাক্কী জাতিগী ৱাফমদা এখোয়গী নৈতৈন হুক ৱাবসি তুংদা করি শোক্লগদগে হায়বা জ্ঞান চুম্না শিজিন্নদবদগী, ৱাখন লৈতবদগী থোকপনি। পাশপোর্ট, উথায়য়ু আসামগী দিষ্ট্রিক্ট অমা ওইরগে, ইশাগী কনষ্টিটুসন থুগাইবীয়ু। ভারত্তা তিন্নগে লাউরম্ব, লাংলদ্রা কয়া অদু কদাইদা চংগে? তৌগম্ব তুংদা করি থোক্লগদগে খঙ্খো নচা নপুনা ননায়দা তিল শিংলগনি হায়না চহি ৪০ গী মমাংদগী লাউজরকপনি। ঙসিদি মশক-মশা ফাওবা উথিদ্রে। নহারোললনা তিল শিংলি মথোয় অদুগী মমায় ওন্দুনা। লমন-শিংনীংবা, নমথনীংবা মমুং অমমুং মপানগী ৱাকনদদি খল্লগা ঙাকথোক্লবগা লোয়ননা চথবীয়ু হায়বসিগীদমক থা ৯/৯ ভত্থমক জেলদা লৈজবনি। খঙ্কবা ৎকৌবা (prudence) য়াওবা মী লৈরমদবদগী ঙসিদি কনবীবা, শেমজিন্নবা য়াদ্রবা ফিভম মমদা লংশিনবীরে। অহনা তুংদা করি থোক্লগদগে খন্না অমমুং খঙনা চংপা হায়বসিগী অরংবা খুদমদি:—শ্রীকৃষ্ণনা জগৎকী মপু অমা

ওইনা মথুরাদা পোক্লবসু কালাযবোন অমস্তুং জরাসন্ধনা লান তারক্লগনি উরবদা মথুরা বৃন্দাবোন্দা লৈরীবা মী পূম্নমক শির-গনি হায়দুনা লাপথ্রবা দ্বারিকা য়ৌনগা সৌরাষ্ট্রদা খুল হোইবহু তুংগী য়েংদুনা চংখিবনি (prudence) জ্ঞান অসি মফম চানা শিজিন্নখিবনি।

যুধিষ্ঠীরনা চৌবার শান্নবদা লৈবাক্লচিবা পূম্নমক থাদোক্লবা, চহি ১৪ সু বোন চংপা তারদা কুরুগী রাজ সভাদা দ্রৌপতিবু ডুশাসনা মফি মুল্ল দা মচিন-মনাও মন্তামক রা অমত্তা হাংহন্দনা তুমীন্না থাংদুনা লৈহনখি। মারথীগদবা মতমদা থক চোংথোক্কে। নোংমদি ময়থীবা পীগনি হায়না খল্ল। মসিবু জ্ঞান মফম চানা শিজিন্নবা তুংগী থোক্লগদবা খন্দুনা চংপা কৌই। দ্রৌপতিনা সভাদা ঙাঙখিবা অচুম্বা অহু তাদুনা মঙামক লৈখি। "অচুম্বা য়াওদবা সভা অহু সভা নত্তে। অহল য়াওরবসু জ্ঞান য়াওদবা অহলগী সভাহু সভা নত্তে। জ্ঞান য়াওবা সভা অদুসু অচুম্বা য়াওদ্রবদি সভা নত্তে।"

"ঙসি ঐখোন্দা পীরিবা ইকায়বসি," জ্ঞান হায়বহু নীংথিজনা শিজিন্নথ্রবা, অদুগা তুংদা করি থোক্লগদগে হায়বা খল্লদবা কৌরবকী রাজ সভানি। তুম্না মাঙলোইদবগী মরম লৈত্তে হান্নবসি ফজনা তাকই। অ না মারকস, ঔরিলিয়স হায়বা রোমগী অফাওবা এম্পরর অসি চমজবা অচুম্বা পাম্বদা ফাওরবা 'ফলোসোফিগী থাইদগী ফজথ্রবা নীয়মদা হিংজবনি হায়না নাপন তৌজবা "তাইবংগীবু মুংশিন্নু" হায়না মাগী মতুং ইন্ধবা মীদা তাকচবা নিংথৌরেন্নি।

অদুবু রোমান এম্পায়ার অসি অকোয়বদা লান ভাংলে। পূন্‌শীনবা দশকার ওই হায়না পাউতাক পীবদগী মতুং করি থোক্লগদগে, খৃষ্টিয়ানশিংদা করি থোক্লনি, রোমান এম্পায়ারদা করি থোক্লগদগে, মতুংগা চারোন-শুরোন্দা করি শোকাহোগদগে খুঙনা খুঙনা মাগী অখঙবা জ্ঞান অদু শিজিন্নবা ঙমদবদগী রোমান সিনাটরশিংনা রোমানগী লাইশিং অসি খৃষ্টিয়ানশিং অসিনা লাংলু হায়বা, যাংবদি মরুন-মথুম মংকনি, জেলদা থমগনি, হাংকনি হায়বা হুকুম অদুদা সহি তৌনবা ঙাইহুনা লৈরিবহুদা সহি তৌথোকখি। অদুম্মা খাইদগী ফজথ্রবা মওংদা ফিদমফম ওইনা হিংজ-পাঙ্গরদা নিংথৌরেন অসিনা খৃষ্টিয়ানশিংবু খাইদগী ভমথিবা মওংদা ওংখি। তুংদা করি থোক্লগদগে খঙলবহু অদুগা অচুম্বা জ্ঞান অদু চুমথ্রবা মওংদা শিজিন্নবা ঙমদবদগী (prudence & wisdom) বাংপদগী অসুম্মা মতম পুম্নমক্তা থোকই।

মথংদা "মমা ভক্তবদা পীবিয়ু, ভকবা জাতি অম শেম্বীগে, হায়বা খোল্লাও অসি ঐখোয় নৈতৈগী ওইনা লৈরকপা থোক্লেম্মি।" "খাইদগী ফুংঙাইবসি ইচা-ইশুগা নৈমিন্নননি," নেপোলিয়ান্না হায়। হায়রিবা দিপা অসিগী অহানবা মুপীগী মতমদা ইউরোপ জয় তৌই। অনিশুবা মুপী লৌইঙদা য়েরুবগী মথুক্তা তাহুনা বন্দি লৈখি। সীতাদা লংজকুদগী লঙ্কা তুনখি। দ্রৌপতিদা ইকায়গা পীরুদগী কৌরব তুনই। অহানবা লাঙ্গাও— কলেজ ছাত্র অমনা মুপী অমগী মরমদা নিংথৌ মচা অমা হাংলুবদগী থোকখিবা লানফমি। হেলেনগী মরমপীদমক ত্রোই তুনখি। কেলো পত্রগী নত্তবা লমচং

হৌজিক ফাওবা তুরুচনরী। পৃথিবীদা ফাওব্রিবা মী অয়াম্বা মনা অফবা চাক্রনি। অফাওবা পুম্নক মমা নীংবগী য়ারী কয়া কয়া থন্.ই। আলেকজেণ্ডারনা চান্ডু লৈবিতৌদা গেমোদা-নিয়াগী গোভর্ণার অতুন আলেকজেণ্ডারদা চিঠি অমা পীরকই, "নডগী মমান থুং থিজিন্দুনা লৈবাক ডাকপা রাবে।" মাতু হেক পারগা, "গোভর্ণার মনা খংদে; ইমাগী মমিডগী তাংকপা পি মনিক অমন পৃথিবীগী ওইনা লৈবা নিতিগী নিয়ম দজন অমা মুখংপা শ্নানি (canons)"। অসিগুম্ব মমা নীংবা চাশিংনা মমা ওইবী কুপান্ত লেগংকদবনি। হৌজিকী মথোং মনম খংদবা মীওইদা উংলকপ নিংনা উকবদগী চান্নবা তুংশিনবগী ভাবতী খংদন মেমারামনা চংশিন্দুনা রোমিও জুলেট, লয়লা মজনু শান্দুনা লপ্নেল অরকপা কালজ দম্প উণ্ড, শডংগী মরুনদা অংকপ মথলগী মাংনবা ওইব নহারোলগী শিচং উার। তু শিংবা হায়বা অহুদি শেংবা তুংশিনবা বদি হেক থুনবদা, হক লৈমিন্নবদা লোমা ফাদ শিমিন্নি। খম্বনা থোইবীগী নিন্নব হেক হৌবদা তু দানরাই, লৈকাই পাখং শান্দুনা লংনবদা তান থিন্দুনা থোইবীনা খম্বা হাংথি। খংনি হক খংবদা থাংনা থম্মোয়দা থিন্দুনা মতাুমতা শিৈজ, লৈমিন্নব য়ানদে। রোমীও উনবনবা শিজিন্নবগী ভাবতা হিদাক চারগা লৈবদা তু চাদুনা শিজে. হায়না খল্লকপদা রোমীও খুদক্কা শিথি। জুলেটনা জ্ঞান তারুক-পদা রোমীও শিহুনা লৈরম্বহ উরগা মানা থরুম্বা তু অহুগী অরেম্বা তু মথাক অহু থকচিল্লগা অতুম শিমিন্নি। লয়লা মজনু

অদু মডাই অমা উদবদা অমা লৈবা য়াদে। অরোইবা ওইনা উন্নরগা মরুভুমিদা অতুম শিনিন্নখি। অঙ্গুম্বা মওংগী শেংথ্রবা মুংশিনবগী মিংদা সমাজ মাঙনবা লৈকাই রাথোক ওইনবা, শাগে চেন্থনবা মীরৈবাক মচাগী মাঙদা জাতিবু ইকায়বা পীনবা খাইদগী মোৎপা সেক্লকা লোয়নবা লমচংনা খম্বা থোইবী, রোগীও জুলেটকী মনুংশি শাসিন্নবীগনু। মণিপুর অসি ঐখোয় মৈতৈদ লৈজবা লম নত্রে। মীগী মমাঙদা ফত্ত-নত্তবা সেক্লকী শক্তম অমসুং সেক্লকী লায়না শন্দোকপীগনু। পৃথিবীগী মনুংদা অঙাওবা লৈবা এসাইলম পূন্নমক ২০% না ওক্ত-দগীনি ২০% না যুদগীনি। ৫০% না মমা মপাদগীনি। মসিগী ৫০% অদুসু ওক্তবা অমসুং যুদগীনি। হৌজিক্কী রাজনিতিদি মীয়ামগী ওইনা চথখ্রবনা সেক্ল অমসুং আলকোহোলনা মপুংনি। ডেমোক্রেসিদদি "শেন্না নিংথৌ" ওইবনা মীয়াম ফানবা মথক্কী অনি অসিদা তোংদুনা চংলি। এমপি, এম এল এ মন্ত্রি পূন্নমক্কী ময়ুম অয়াম্বদা কাইনবা, থাইনবা, নৌনা লুহোংবা হায়-সি নিতিগী ওইবা শক্তমনি। মসিদসু নত্তনা কেরানী, ওফিসার, দুকান্দার, ঠিকাদার পাঁপকী থবক অসিদা চঙশিল্লকই। মচিন শঙবী, মীংপান য়েকপী, খুজিন রং থাবী ময়াম অসি করি তৌরিবনো, করিগীনো, হায়বা ময়ামসু অদুম খঙবীরি। অঙাং য়ৈথবা, অঙাং পোক্তনবা খুংহনবা অসি মশানা য়ানা মতোমদা হাৎচরবনি। মশাগীদা য়েংদুনা অঙাং পোক্তনবা চথখ্রবা মীশীং অসি য়াম্লক্লবদি জাতি অদু হিংনবা মতম লোইশীল্লক্লবনি। খাইদগী ওক্তবা ফিভমসিদা মশানা য়ানা অমসুং য়াদনা অঙাং

পোক্তনবা চংখৎবা জাতি, ইমুং, অচৌ-অশাং, ইনাকখুনবা অমম্মুং নিংথৌ মচা ওক্তবশিংগী ইমুং মুংখিবা কয়া উবিরিনি। অসিগুম্বা জাতি কয়াগী ইতিহাসিক ওইবা পুন্সিগী মতম য়াম্না তেনশিলহল্লি হায়বসি ইরৈবাক অমম্মুং মীরৈবাক্কী ইতিহাসতা উরি। জর্মনগী চার্লসদি গ্রেটতগী হৌজিক ফাওবদা ভগাং পোক্তবা নিংথৌগী শাগৈ ১৮% দগী ৫৩% নি লৌনৈ। ইউরোপকী অসিগুম্বা ময়াম্বা ইমুং, ওক্তবা হেনবদগী লাকপনি: শাগৈ মশেল হাংনতুনা শিবনে; মাতৃম্ম সেঞ্চকী রাথোক্লা নগনি ৫০.১%, মচা পোক্তবনে অনি অনিনা রোম, আইজেনটিন, তর্কী, ইংলণ্ড, অস্ট্রীয়া, রাশিয়া, জর্মনদা পানবা নিংথৌশিংনা চহি ২৫০ দগী হেন্না পানবা পঙনা য়াওদে। পার্লিয়ানশিংগা লাম্নেংনবা মতমদা স্পার্টান ৮০০ লৈ মহু ২৪৪ বি, সিদা শুপ্নগী ১০০ দা ডায়রমই। থাইনগী রোমগী পার্লিয়ানশিংগী ইমুং অসি শুপ্নগী ১৫ দা শিজায়গী মতমদা হিংদুনা লৈরমই। রোমগী, গৃকী ইতিহাস পারগা ঐখোয়না খঙই। ওক্তবা হেক হেনগংলকপদা মীশীং অসি অঙকপা ফংনা হৈন্থে। ইউরোপকী অফাওবা ইমুং কয়া চহি ১০০ গী মনুংদা মুংখি। ফ্রান্সগী মুংঙাই-য়াইফবা ইমুংশিং চহি ৩০০ দগী হেন্না হিংদে। ১৫শুবা সেঞ্চুরীদা লৈরম্বা মুংঙাই-য়াইফবা ইমুং ৫০০ হৌজিক হিংখিদ্রে হায়বা য়াই। শোক ১৮৩৭ তা লৈরম্বা পিয়ার্স (peers) ৩৯০ লৈরমই। মখোয়গী মনুংদগী ২৭২ দি ইমুং মুংখিদুনা অনৌবা ইমুংদা ১৭৬০ দা হাপখিবনি। বেরোন ১৫২৭ শোক ১৬১১-১৮১৯ দা হাপখিবদু ২০শুবা শতাব্দী দা ৬৩৫ দা

ঙায়খি। অস্কুমা মুবেমবগতা ১৩৯০ দগী ১৪৯০ গী মনুংদা পাটিসান ফেমিলি ১১৮ গী মনুংদা ৫৩ মুংখি। সুইডেন্দা অঙৎ-অথোগী ইমুং ১২১৯ গী মনুংদা ইমুং ৯৪৬ চহি ১০০ গী মনুংদা মুংখি। চহি ৩০০ গী মনুংদা ইমুং অমতা মহিই। রাশিয়াগী বোয়ার শাগৈ অসি জার এফ আলেকজীভিদচগী মতমদা পুম্মুং মুংখি। মণিপুরদা ইমুং মুংখিদুনা ইংখোল ফাওবা লৌবিনবা লৈতনা তাদুনা লৈবা কয়া লৈরমই। মাদুওম্বা ইংখোল অদু মী লৈবা কিনৈ। মী মুংখিবা ইংখোল হায়দুনা ফাওই। মুন্না য়েংশিন-থিজিন্নুরগা য়েক লৌবা নত্রগা ওকখিদ্রবা মীয়ান ৩/৪ গী মমাঙদা শোয়দনা ওইরমই। নিংথেম্মচা, ফম্নাইবশিংনা শিং নমই। অস্কুমা সেম্মনা মপান শারবা মতমদা মী অসি থুংলকই অদুনা মীশিং হুম্বরকই।

রাক্ষম অরুবা অমনা পোকপস্থ হুম্বরবা শিবত হুম্বরবা অদু ওইরবদি মীয়াই অমগী অহন্না মশীং হেনবা জাতি অমা ওইরে—শুবন্স ঙমদ্রে, লাম্বেংনবস্থ ঙমদ্রে, লুচাংবিনীংথাইশু লৈররোই, জাতি অদু মুংলকপা তাই। কনানা শেমগৎ-শাগৎপীগনি কনানা লৈবাক ঙাকনি। গৃক, রোম লৈথা তাখিবসি মস্বাইদগনি। "সোসায়েল এনার্কি" হায়সিগা অতৈ লমচৎ কয়াগা পাদুনা জাতি অমনা পাঙ্গদবা মপুনশি অদু কেন্সার অসিনক্সা মাংহল্লি। অহন মশীং হেনগৎলকপা অথাং মশীং বাৎহনবসি থুদোংথীনিংথাইনি। নহারোল মশীং হেনগৎহল্লগা নহারোলদা শেমগৎ-শাগৎপা থুগনি শোনোচুরবা ওটপবা অহনশিং হিরম থুদিংদা পোথাহনবা, পেং

চোইবা, মপাঙ্গল য়াওবা, মরী শোন্নবা হইল-লম্মন্না নহা-রোনদা লুচিংবগী মৈরা শিন্নবা মতম ওইরে। মতুংদা অনৌবা সমাজ, অনৌবা সাসন, অনৌবা শেমগৎ-শাগৎপা হায়বসি মখোয়গী কনখ্রবা মথুং অত্থনা পাঙথোকচরকনি।

ইরোই লোইদা ঐনা হায়কনীংই: মীওইবগী পুন্সিগী অল্পমগী অমদি তুমদনা লেরে। লেমহৌরিবা মতম অত্থদা হকচাং মাংনবা, কাইথোকপিরিবা হায়বদি হোটেলদা চা, বোরাগী কপ্বা, তুরী শান্নবা, য়ু থকপা, অহিং তুমদবা মতম অত্থদগী শরুক মরিগী অমতং হকচাং ফনবদা শীজিন্নবীয়ু। মপা লৈতনা হকচাং ফগৎলকনি। নোংয়াইগী মমাঙদা পুং ৩/৩ তুম্বগা নোংয়াই মতুংদা পুং ৬ তুম্বগা, মনাঙদা তুম্বনা ফবা হেল্লি। মুংদা পুং ৩ হেক তাবদা গোবীন্দগী শরীক মখোল হেক তাবদা হৌগৎপীরগা হকচাং শেংদোকপীরগা পুং ৩ মখায়দগী ৬ মখায় ফাওবা পুং ১ দগী হৌরগা মিনিট ৫/১০ নিতিগী হাপকত্তুনা পুং ৩ দি অয়ুক অসিদা য়াকীং চংপীয়ু। মী অমত্রা লোয়নবীগনু, চৈগু অমতংদি পায়বিয়ু। নোং চুরগা ছাটিন্না চৈগুগী মহুৎ শিনবীয়ু। পৃথিবীগী মশুংদা খাইদগী ফাওরবা, ফিলোসোফর, হিস্তোরিয়ান, কবি, ঋষি, যোগী, আর্টিষ্ট পুম্নক য়াক্নি চংমিন্নসি হায়বা লোইনবা যাবনি। ওসিনা রামচন্দ্র হয়েংনা শ্রীকৃষ্ণগী তুং ইগুবা, মহাভারত রামায়ন্দা য়াওরিবা পাউতাক শুনবা তাকপিরকনি। ফাওবা ফিলোসোফর সাইন্টিষ্ট, হিস্তোরিয়ান, কবি কয়া থন্দোকপীরগা য়াক্নি চংমিন্নবীয়ু। পুন্সিগী ওইনা চমম্নরবা য়াকম কয়া লাকপদা লায়না

লায়না নাম্থোক্লবা লমজিং পীবিরক্কনি। খুদম ওইনা ঐনা চহী ৪০ শুরকপদা থগ্রিং: মৈতৈগী রাইহদা চহী ৪০ গী লাংফম! ঐগীস্থ লাক্কল্লা, কীথ, বাইবোন চহি ২৮/৩০ দা শি, বিবেকানন্দ চহী ৪০ দা শি। চহী ৪০ গী মতম অসি মনা-মপা শিবা, মপু-মবেনগী কম্ম নচিংবা থোক্কন্দবা নত্তে। পুন্সিগী ময়াম ওই-রকপদা শোনবা হৌরকপরা খল্লকপা মতমদা করম্না মখল্লগী চেকশিনবা মাঙজৌননা তৌজবা য়াবা করি নৈবগে খন্দুনা চংলি। ইরীন মপানগী ঈ.ব্রবা ক্লংশিং অহুনা য়ৈদূনা ক্লংঙাইনা চংলিবৈদা ব্রাউনীংনা হায়রকই:

Grow old along with me
The best is yet to be
The last of life for which
The first was made.

"অহল ওইজরকউ ঐগঙান্দা, পুন্সিগী থাইদগী অফবা লাক-খিনি, পুন্সিগী অরোইবা হায়বদু, মসিগীদমক্তা, অহানবগী অনি শেম্বনি।" পুন্সি অনি অনি খোক্লা থায়দোক্লগা অহানবগী শরুক অসি চহী ৪০ ফাওবনি হায়না লৌরসি। অহানবগী শরুক অসিদা ঐনা লাইরিক তম্বনি, পাবনি, থবক কয়া তৌজে, লৌ উৎই, ইংখোল কোই, ইজেনদা শাজেন তৌজবা নত্তনা অঙাং কয়া তম্বী, স্কুল লিংবা হোরে। ইমুম-ইকৈ পাম্নে, ইচা কয়া লৈজরে, শম্মা হায়রবদা চহী ৪০ গী মনুংদা ইহৈ তম্বা, লন ডানবা, হুকচাং ফনবা হোংনবা, নমুম-মকৈ পানবা মতমনি, অমাং ওইরিবৈদগী

(LXXXXXI)

মশা ফনবা শ জেন তৌবা, লাইরিক-লাইশু ফজনা তম্বা, নিতি ব্যবহার ফজনা তমখৎলক্লগা অতোপ অতোপ্পা থবক কয়াদগী হৌদুনা মচা-মশু কয়া পোক্লকপা, মরুম-মকৈ শাজহনা মচা-মশু শেমজরকপা, লৈবাক্কী সেবা তৌবা হৌজরকপা, মীনা ইকায়খুম্নবা হেন্নকপা মতমনি। পুন্সি অদু চানবা পুন্সি অমা ওইগে হায়রবদি অশেংবা মুংঙাইবা ফংগদবনি হায়বনি তহানবগী শক্তক অসি অশোয়বা কৌবা লৈতনা লৈরক্লগা, নোমজরগা, রাজরক্লগা মুংঙাইবা পুম্নমক অসি চহী ৪০ দগী মহৈ চাবা হৌরকই। মরম অসিনা চহী ৪০ গী মতুংদা করি? হায়না হংনরকপদা, চহী ৪০ গী মতুংদগী পুন্সি হৌবনি হায়বসি ব্রাউনীংনা খুনই। ইচা-ইশু পুম্নমক নৌ-রিবৈদা পাংং ৪ অসি চীনফা পুহনগদবনি। চহী ৪০ দা লাংফম, খুদোংথীবগী মতুঙা থাইদগী মুংঙাইরবা পুন্সিগী তাক্ক—"চহী ৪০" ঙাইদনা লৈনগনি। চহী ৭০ দগী ৭৯ ফাওবসি অহল ওইরকপগী পাথং ওইবা মতমনি। অদু ওইরবদি চহী ৮০ শুরবদি অহল ওইরবরা? থবক তৌদবা তারেবরা হায়বসি খল্লকই। নোংমতন্ত কোক চীক্কে, পুক থীন্দে, মাইক্ত ৯/১২ বাকিং চংলি। অদুবু মতম অসিদা ঐখু অহল ওংরবরা? থবক তৌবা থম্নক্লরোইদ্রা পোখাবনা চুম্নবরা হায়না খল্লকপদা Browning না হায়রকই।

One who never turns his back
But marched breast forward
Never doubted choud would break
Never dreampt though rights were worsted
Wrong would truimph

(LXXXXXII)

Held we fall to rise
Are baffled to fight better
Sleep to wake.

"তুংলোমদা কদৌঙৈদসু হন্না য়েংবিদবা অন্তগা মাঙলোমদা থবাক ফন্দুনা চত্থবা, নোংনা থুগাইদকপ্রা থক চি নবীদবা অচুম্বা অসি পূম্নাও মাঙপ্রগদ্রা মড ফাওগা মঙজদবা অরানবনা মায় পাকপ্রত্রা হায়নসু খন্দবা। ঐখোয়না তুরবসু হৌগৎকনি। মায় থীরবসু অশোয়বা খঙলবদি ফজনা হন্না লানথেংনবা ঙমগনি। তুম্বসু হৌগৎনবনি।" মীওইবগী পুন্সি অসি কনানা চহী ২০ দা অহল ওই। কনা অমনা চহী ৮০ ফাওবা নহা ওইহুনা লৈ। জাতি অসি অহুক্কী মতিক লিরগা পুন্সিদে। জাতি অনৌবনা পুনশিবা মশাফবা হেল্লি। রেল্লারশিংনা য়াও অমসুং নঙল শিজিন্নবদগী মশা কন্না কুইনা রেল্লীংগী মশান্নদা কুইনা চোম্থনা, অতোপ্পা ফুটবোল, হোকীগুম্বা শান্নবা মীদগী, শাংথনা শান্নবা ঙমই। ব্রেন শিজিন্নবা মীনা পুনশিবা হেল্লি। শাজেন তৌবা মীনা অহল ওইরবা ফাওবা ব্রেন চোইদ। অহুনু অহলদি নোংমদি শোয়দনা ওইরোই হায়ব। য়াদে অহনদি ওইদনা চহি পাদগা শান্থবা তম্বা মী য়ামদবা নত্তে। পোকপু পোক্লবদি নোংমদি শিগনি। শিবগী রা থনবীগনু, অহিংবগী, হিংনবগী বাদা মখম হৈয়ু। অহুনা হেক্ হিংলিবমখৈ "তুংলোমদা থক য়েংদনা মাঙলোমদা থবাক ফন্না চত্থবীয়ু"। হৌখিবগী রাফম, নহা ওইরিঙৈগী রাফম নীংশিংউদনা থৌনাফনা, চেংনা থম্বা রাখনগা লোয়ননা পুন শগী

থবক্তা চশাগনি। অহনবা নাইদবা মীদা ওইথোক্কবা হায়বা পোৎ অমা লৈরে। হেনৌরোলনা অলেপস, লাক্সনা, রোমদা চাম অহুন্না যোম লোইচনবা ওমই। চন্দ চুশিন্দু, কাদ কাখংলু, অলপস, লৈরম্লোই হায়না নেপোলীয়নগী হায়খি। পৃথিবীদা লৈরিবা মহৈ-এশিং, লন অসি চহী ৪০ গী মতুংদা পাঙথোক্-খিবা অকাওবা কয়াগী থবক্তা মহৈনি। উক্-অরবা অমা মশু কাইরবা অনগী পুকৈদগী অহন ওইরবা মতমদা ইরম্বা পাঙ-থোকখিবা থংক অসি তঙ্কপা কনা মমল য়াম্বনি। পুন্সি অসি মা-হুনা চংকদবা নত্তে। অচুম্বা থিনি। চান্দরক্ হয়না মায়থীবা য়াই। মায়থীবা থুদিংগী ঐনা শোয়খিবা লানখিবা থংচুনা মতুংদা চুমথোকচবা ঙমই। লান্দা জয় ওইবা ভাক্তবু মীনা ইকায়খুম্নবা পীবা নত্তে। কর্ণনা মায়থীরিবস্থ জগৎ অপূম্বনা থাবু ইকায়খুম্নদবা, সুংশিদবা য়াওদে। নেপোলীয়ননা মায়থীরবস্থ জগৎ কাওই। মায়থীগনি হায়না কিক্কম শোক্তে। ঐনা তৌগদবা থবক্তা হন্দনা চথবা, মাতুদা মায়থীরবস্থ চোপক্তই লৈতে। তুম্বা নথে তুম্মরগা হৌগৎলতুনা নৌনা থবক অমুক পায়থৎপদু পুন্সিগী হৌনবীনি। পুন্সি হায়বদি থবক তৌবনি। থবক হেক লেপ্পদা পুন্সি লোইরে। অহল ওইরকপা হায়বদি পোথারকপা, থবক তৌরকবা, তৌনীংদবা পুম্নমক থড়ী লেম্নজন লেম্মকদবা ফিতম অমনি। পোথারবা, তম্বা, নোম্বা হায়বা অসিনা পুন্সিগ্ হক্চাং মুংগাইহনে।

মণিপুর মচা ওইনা পোক্লবদি মণিপুরগী ময়মদা মুকথল থল্লোই হায়বসিদি হুকম্বা মাদে। রাজনিতিগী বাকমদগী

থাপতোক্না লৈগে হায়না খল্লিবা মখে সুম হেক্সিল্লা থাখদ্দি নক-শিল্লকই। অচুম-অরান, ইশাগী হক (justice and rights) হায়বসি মণিপুরগীদমক্তদি শরুক তম্বিরমন্ত্রে। ইংশোক ১৮৮১ গী সেন্সস, মতুং ইন্না তেল্লিদা মী ১৩০,৮৯২ চীংদা ৮৫,২৮৮ লৈরমই। চহী ৭ খুন্দাকপা হায়বদি ১৮২৪–৩৬ কাওবদা শিথিবা, কাথিবা, চোইনা চেনখিবা চীংদা থৈজুনা লৈখি। মণিপুরগী গৌরিলাশিংনা তাম্বোকখিজুনা লৈবাক অমুক হন্না পানবসি শুপ্‌গী মী ২১১৮ দনা হৌখিবনি। শোক ১৮৮১ দা মী ১৩০,৮৯২ দা চায়বনি। মৈতৈনা থায়না লৈরম্বগী চীংদা যুম্ফম, ইংখোল কয়া চীংদা উবিগনি। মৌলিয়ন ১০/২০ লৈরম্বা মৈতৈনি। মখোয় মশেন হাৎনবনা সলাই ৭ কী মনুংদা অঙোম, লুয়াং, খুমন, চেংলৈ তুম্নবা হাংখিবনি। মঙাংসু ময়ান অসিনা হাৎনবা লাক্লবনি। মোইরাংসু 'লাল্লাংম্বা' হাক্তকা চাউখিবা ঈশিং ইচাওদা তুম্নবা শিল্লবনি। নাবাগী (অমুবা) ঈশিং ইচাওদা, 'লাল্লাংম্বগী' হাক্তকা মী লৈবা য়াদজুনা মপানগী লৈবাক্তা চংখিবনি। থরদং লৈহৌ-বনি। ১৮৮১ দা চীংমী ৮৫.২৮৮ দা লৈরমই। চুরাচান্দপুরদা ১৯৪৮ গী ইলেক্সন্দা কনষ্টিট্যুয়েন্সী ৫০ গী মনুংদা ২ লৈরমই, চান্দদা মরিনি। হৌজিক্তা ৬০ দা ৬ নি, ১০০ দা ১০ নি। কদায়দগী কময়৷ৌনা পোক্লকপানো ? ১৮৮১ দা গুর্খালি অমত্তা লৈরমদে, বেঙ্গলী ১৫, হিন্দুস্তানি ৮৩ দা লৈরমই, গুর্খালি অমা কাবা য়ানবা লাক্লইবসি খঙগনবনি। কুকিসু ২৫,৩৮৪ দনি নাগানা ৫৯,২০৪ দনি। হৌজিক্তি তাংদা কনষ্টিট্যুয়েন্সী ৪০,

চীংদা ২০ নি। দিষ্ট্রিক্ট থায়বা মতমদা ২০ দা ৫ লৈরগা ৪০ দা ১ দা লৈবসি কুবা অহনো? থাজনাদা থায়বরা, মীশীংদা থায়বরা, উ, বাগী মশীং নত্রগা চেরবাক্তা থায়বরা? কনষ্টিট্যুয়েন্সী ৪০ অসি কনষ্টিট্যুয়েন্সী ২০ গী তংথাইনি। লুপা ক্রোর ৬০০ য়েন্দা ২০ দা ক্রোর ৪০০ নি, ক্রোর ২০০ না ৪০ না কই। চান্দেলগা, তেংনৌপালগা না দিষ্ট্রিক্ট অমা ওইংবদি তেল্লিবদি দিষ্ট্রিক্ট ২০ লৈকম থোকই। মীশীংদা থায়বরা, থাজনাদা থায়বরা থাজনাদা ওইরবদি তেল্লিদা দিষ্ট্রিক্ট ৪০ দগী হেন্না লৈকম থোকই। তেংনৌপাল চান্দেলা দিষ্ট্রিক্ট অমা ওইবগী মহুত থোকখোম অমমুং ককচীং মরি অসিনা শেম্বা য়াত্রা? চুরাচান্দপুরগী দিষ্ট্রিক্ট অসি অতোপ্পা মোইরাং, বিষ্ণুপুরনচিংবা কনষ্টিট্যুয়েন্সী ১২ না শেম্বা য়াত্রা? চীংদা পোৎলোইনবা ৭″×৩″ গী লম অমা মৈতৈগী ফংদে। তেল্লিদা হিলগী কোলোনীমক্তা। অশিংবা লৈবাক অমত্তা পৃথিবীদা লৈতে। চীফ মিনিষ্টর, চীফ সেক্রেটারী কাওবা রিজার্ভেশনগুম্বা চংথে। সার্ভিসতা তকেপা অমা ওইরে। রিজার্ভেসন অহুপা দিষ্ট্রিক্টকী থবক পুরমক দিষ্ট্রিক্টকী মীদা পীরে। অতাং ২ দগী হেন্না পোকহু। ব্রহ্মারোমদগী মী কয়া, গুর্খালী কয়া, মিরীরোমদগী ইম্ফালদা মুসলমান থাজিনবিরকে: কয়া কনগবা! কাই ক্লাস কাই এম, এ মৈতৈ ওইরবদি আই, এ এস পীরে। মৈতৈ নত্রবদি ৩০%, ৩৪% মার্ক ফংবা ছাত্রশিং আই, এ, এস পীরি। সেক্রেটারী পুরমক অহুম্বা মীভানা শিত্রে। পৃথিবীগী মফমদা উদত্তা অশিংবনি। কয়া কুইনা চংকচৌরিবা থোক্তহনো?

করিগুম্বা অমা থোক্লনবা মরু হুনখ্রে। অম্বদি থক ওইরোই। ভেল্লিদা লৈবা গ্রেনারী পুম্নমক লম্ফেল, তাকয়েন, চীংমৈরোং, পোরোমপাং মণিপুর অপুম্বা থাকপা য়ানবা কৌ থোক্লনি। মুম ভাক্তা শাজিল্লি। চীংনা মরু কোকথোক্লগা কনাগীদংক থমই-বনো? বৃটিশনা কোন্নুং অমম্পুং কোন্নুংগা নরুবা লমদগী ইপা ইপু তাম্বোক্লগা 'বৃটিশ রিজার্ভ' হায়না নুং মুংদ্না থম্লমই। নীংতম্লবদি কোন্নুংম্ব লম অতৈদুম্ব অমুক হন্না রিজার্ভ তৌশিন্দুনা থম্নীগদবনি। অচৌ অশাংবী শায়েন-ভারোকম ওইবে। জান ভাবা মীনা সাসন প্যাইরকপা মতমদা হোংদোক-হোংজিন য়াম্না তৌনরগনি। মজাপ্তিগী মরৈবাকী রাকম ওইনা থংক পুম্নমক তৌদবসি য়াম্না কায়বা লাকনি। লীশাং থাম্নবদি অমুকং চিং-শিন্নকপা হায়বদি কুন্ন শুংলকপদি শোয়দে। রবরদগী হেন্না চিংথোক-চিংশিন হাবা জাতি অমা ওইনা লাকপা মণিপুরীনি।

মৈতৈ মচা বি, এ, এম, এ পুম্নমক নোংমৈ চান্দোনদগী হেন্না শাথিবা মগুংদা লুপা ২০,০০০ দগী ৩০,০০০ গী মন্নুংদা লুট তৌরি। অমুকম্ব এডহোগ ওইনা চহী কয়া কনকাম তৌদনা থম্নীরিবনি। চীফ ইঞ্জিনিয়ার অমা পেন্সন পীবা মতমদা এস, ও অমগী পেন্সী পেন্সন পীখি। চহী ১০/১০ তুরবা অফিসার কনকাম তৌদনা থম্নীবনা ট্রেনিং অমসুং রখা ভানা চখবা চম্না থাদ্রে। অদুগা রায়া ভকথবা রাকম অমনা কুম কাংবগী লুপা লিশিং ৭৫ গীয়ক্রে হায়রী। প্লেন লাকুবা থা ২গী মমাংদা লিশিং ইচাওনা লৌ মাংলে, কুমশিদি কৌ লৈত্রে মিপাইনরী।

চহী খুদিংগী ঈশিং চাউহ্না লৌ মাঙহনবা মকম অসিদি স্কোয়ার মাইল ৭০০ ওনি। অসিদা কুম করম্না কাংবনো ? ঙসি কাওবা ইরোইশেম্বগা খাইদগী নক্কবা থাংমৈবন্দ ঈশিং ফংদে। কৈশামপাং মাইল অমা লাপ্লে, ইলেক্ট্রিক চাং নাইনা ফংদে। মোরে, জিরিগা চপ মাম্না ওলাংলে, শারে। করিদগী অসিগুম্বা অবাবা ফংলিবনো খংবদা জাপাননগী ইতিহাসতা অম্মা ই : "থক্কা থাগা মরি লৈনৈ। অচুম-অরান খাম্নরক্রুবা মতমদা কুম কাংই। কম্নপসম্না হেনমল্লগ ঈশিং চাউই। লৈবাক ভাকপা হৈত্রগা ওম্লাই—থীনা শাইনা।" জুলিয়স সিজারনা সিনেটারশিংনা কোবা মতমদা মংলাকী মুপা কালপুর্নিয়া হায় "ইবুঙো চংপীথিম্ম, য়েংখংপীম্মু, ধুমকেতু থোকই।" "নিংথৌ মচাশিং শিবদা আকাশ অসি ইঙাল ঙাল্লি। চাকনিব। শিবদা মঙাল কৌবা উবা ফংদে। থক্কা থাগা য়াম্না নক্কবা মরী লৈনৈ," সেক্সপীয়ারনা তাকই। ইপা-ইপুশিংগী থৌনা, পাঙ্গল, ঈ-তনা মণিপুরদা লৈরিবা মী পুম্মকী মপামপুবু মতু নামা তত্তনা নীং তৌনা থম্বীরকপা, ইপা-ইপুনা লেম্না নোংপোক অসিদা শক্তিক থাবাওম থম্বীরবা মণিপুর। চীরোং চিঙ্কাংনা তৌংজরবা নীংথী ফুরেল, নীংথীনা কোনুবা নীংথী ভেলী মাঙখ্রে। অম্মা মুঙাইতবা মঙং কম্না অনি উনা, বাথন তৌহ্না চংশদা বাইরোননা হায়রকই :

This should have been a noble creature : she
Hath all the energy which would have made
A goodly frame of glorious elements,
Had they been wisely mingled ; as it is,

It is an awful chaos—light and darkness,
And wind and dust, and passions and clean thoughts.
Mixed and contending without end or order.

মহাক অসি চীং-লেংথ্রবা থৌরাং পানবা মমা ওইজবা য়াবনিঃ মহাক অসি নায় পাক্লাই ওইবা লোংচংদনা শেম্বা ফজথ্রবা পকফম মমা শেমগৎচনবগী থবক ওইনা চথবা ওনবগী পাঙ্গল পুন্নমক লৈজনি।

পুন্নমক অসি ফজনা, শিংনা, তিনশিনবীরমবদি, হৌজিক্কী মতৌগুম্না, অকিবগী মশক ওইনা মথোং-মরম থংদবা অমদা অমুক ঙান, অমুক মম অতুগা অমুক মুংশিং শিং, অমুক্না উয়ল হৌ, কনীং-লাউনিং, নোক্লিং-শাংনিং অতুগা অমুক্না অশেংবা রাখল, মখোয়শিং অসি তিল্ল-তিন্নতুনা অরোই-হথম নাইদনা অরেপ্প নিয়ম অমতা য়াওদনা (মখোয় পুন্নমক) অমগা অমগা চায়নদুনা লৈ।

নীংথী-ফজবদা নোংপোকী শুইজারলেণ্ড (লোর্ড ঈরুইন) হায়নবা, মুংঙাই য়াইফবদা, বাক্তা পাদবদা পৃথিবী অসিদা লৈজবা "অপীকপা স্বর্গ মচা অমা" হায়না খংলবা! সনা লৈবাক লাই-রৈবাক হায়না ইশানা লৌজবা, মহৌশাগী ওইনা ফজবা, মহৌশাগী ওইনা লৈজবা লন-থুম, চান-থরুবা পুকৈদা মপা লৈত্রবা লম-দমনি। চাক্লিবা কৌবা লৈজদবা, ময়ুম-মকৈ লিংদবা মীওই অমতা লৈজদবা সনা লৈবাক্লি থস্তবা, "চীংনা কোয়না পনশাবা লাইয়াম্না কোয়না পনঙাকপা" লাইরৈবাক্লি শোঞ্জবনি। মীশা মখা পোল্লজবা জাতিনি। ধর্ম্ম, সমাজ, লোন, ময়েক, কলচর, হিস্তরী, ত্রেদিসন্দা

ইতোপ তোঙ্গা মীগা খক মান্নদনা শেংনা লৈক্তবা অতোপ্পা জাতি পুন্নমক মাংই খল্লকপা জাতিনি। অসিগুম্বা জাতি অসি ঙসিদি শিংখ্রবা মীওইনা, ফজনা ১৯ তানা শাহবিদুনা মতৌক মগুণ পুন্নমক জাতিগী ওইবা কলচর, সমাজ, ধর্ম্ম, সাসন, লন-থুম পুন্নমক ভুটনা শোকপগা চপ মাংখ্রে। ঐখোয়গী ধর্ম্মগা রায়রবা ধর্ম্মগা, ঐখোয়গী কলচরগা রায়রবা কলচরগা লাম্বেংনরী, মীগী মংরক তিংখৎলুনা ইরুগা মীগী মংরো ইবা লোন অতু হাইট সিত্থলদা! মংরো লোনগা লাম্বেংনরী। মৈতৈরোম্না ঈশৈ শক্রবাদ অহিং শিরগা মকু ওল্লি, মুংখিল শিরগা কাক ওল্লি হায়জীনবীদুনা "সেদেশে নিত্যাইনাই সেদেশেনাযাব নিত্যাইবি-মুখজন মুখনাদেখিব" ঈশৈ শক্লুনা লৈ। অদুগা হাইট সিত্থল! জাতি অমগী মহাল, খরায় হায়ববু ধর্ম্মনি, সমাজনি, অর্থনিতিনি, রাজনিতিনি। মখোয় অসিবু চাওখৎনবা লাক্লবদা অশিবদ ওইরম্বনা চাওখৎপদি লায়রদুনা লেংউ-লেংউবদা শিৎরকপদ হেল্লি (light & darkness) অশেংবা মুংশিং স্বর হোঙ্গিল্লগা মী অসি মশা কৈ, হিংই। জাতি অমা হিংনবদা লন-থুমগী ফিভম, রাজনিতি, ইরোন, ইয়েক অসি হয়াও হয়াওনা জাতি চাওখৎনবা, হিংনবা য়েংজক্লবদা উফুল বাইফুল স্বর হোঙ্গিনবা মী অতুগা চপ মান্নবা মশা, মাঙলবনা, মথার মুংঙাইতবা পোকই। মী অমগী, জাতি অমগী চঙগদবা মতৌক মগুণ পুন্নমক অমমমদা ওইনা চাওখৎনবা লাক্লরকপদা খোইশাওনবা, কপ্পীংবা পোক্লবা লৈতে। চুম্না চাওখৎনবগী মওং খম্বদনা চথবা স্লুকয়া য়াদে! মীনা শেমজিনবীদুবা মী অমগী

হিরম খুদীংদা মতীক-মগুণ, মরন-মথুম মাঙহন্নবা কিক্তমদা লৈরে। লন-থুমদা ঐ.খায় অসি পযহল্লগা রাজনিতিদা থুদেকপী (economically bent, politically broken)। পৃথিবীগী মচুংদা খাইদগী চাউবা হাইড্রো ইলেক্ট্রিক পুথোক্নবা মকু, খাই, ইরং, লৈমতাক লেম্বা, বরাক তুরেল চীংগোন ৯ গী মনুঙা চেল্লি। তুরেলশিং অসি পুং ৩ দা মুমিং তাবা ঙাক্কনি। অদুগ মুংথিঙ্গ ইলেক্ট্রিক পী মুমিং তারে হায়বসি ইলেক্ট্রিক মুংথং পিবগী খঙলৈ। কুম কাংবগা ঈশিং ইচাওগা থাদা যুনশোন্নি। উটি- পোক মনীং নত্তনা খাইদগী ইরোইশেংগা নক্কবা মফম থাংনবা ঈশিং পীদে। অরাংদগী খাদা ওনথবা লমদা লোংচুংগী ঈশিং পীবসিবু অরাংগী বরাক, ইম্ফাল, ইরিল তুরেন্না লোক্লি। থৌংনা কারোংনা লৈমতাকী ঈশিং হৃষ্টগী মমাংদা থিংহনা মণিপুর ঈশিং কংহনখি। চিনাগী এললো রিভার—"The sorrow river of China or China's sorrow" হায়রব, তুরেল অসিনা চিনা পুম্নমক থুমহল্লবন্থু ১৯৫৪ দদা কন্ট্রোল তৌহনা চিনাগী কান্নবা পীহল্লি। ঈশিং চাউখৎপকুউ, লোং চুক্তরকই, চিনাগী কান্নবদ ওহোকে লাউরি।

দি, এম, কলেজগী বিশ্ভৌং রেকপা জর্মনি চনকোইবা ইঞ্জিনীয়ার অমনা রারী শাবদা হায়রম্নই "নখোয়গী মণিপুর অসি জর্মনদা থাংহল্লা পুথবদি জর্মন অসি স্বর্গ ওইগনি" নখোয়দি মণিপুরগী চাং অদুদা লৈরিবা পোং অমতা পীজরদে। কয়া চাওখৎকনি। জেনেস [illegible] কোংমুক পাকনা তৌরগা থানীংবা থাও মাহুনা হায় জেথি- [illegible] হায় হাক্কন্নদি ইকি ২/৫ দগী হেহনা লৈতে।

মৈতৈ হায়বা জাতি অসি খ্বাইদগী লিরবা (লি হায়বদি লাই) মী কাণ্ডলুপসি খ্বাইদগী শিংই, শেংই, শৈথে। মখিংগী অয়োইবদা খ্বাইদগী শিংই হায়দুনা 'সিং' তাই। অতোপ্পা জাতিবু অশাংবনি লমচং মাইদবনি লৌই। খ্বাইদগী শেংই হায়না লৌবা হিন্দু ব্রাহ্মণ অমসুং মৈতৈ ওস্ত্রবদি মাংই হায়দুনা পরেং অমদা চাক চাবিমক্ষমদে। বৃটিশ অফিসারশিংনা শঙ্গোই কাবদা শঙ্গোই মাংলে হায়দুনা শিংহল্লি। খ্বাইদগী শুবা (very clean peop'e) মীশিং অসি খ্বাইদগী মোংপা খ্বাইদগী হেক্তা মাংলবা, খ্বাইদগী শত্তবা মী কাংলুপ অমদা ওহোকরে। মহারোলমা মখোয়. মশেল কৌঁবদা 'সি'গী মহুত্তা 'তোপ্পা অপত', 'চাউবা অপত' হুন্না কৌনরে মসি শত্তবদগী খোকশি। মোং চুরে রে-কোট, মুংশা শারে ছাটিন্না য়ম্না লাযনা কল্লি। অশত্তবশিংদি ছাটিন লৈতে। হেক তম্বোবা মাংবা মথৈ তম্বো-মবসু, হেকোং শীবা মাবা মথৈ শীংবসু অশত্তবদি অহুম শত্তদুনা লৈ

শত্তবদগী অচুম্বা মশক খঙদবদা কৌরব্ ভুমই। পাওদবা মীকিখী শায়বা অমসু লৈরি। মশীন কবদা চীনাবা লাল-লাকপদা মংহৌবা শীবগা লাবক্তা মমাম অমত্তা সুইশা কবেংবা লৈহল্লি। মতাংবা লান্দাবকপদা চহী অমরেং খুত্তোকই হেমাচন্দ্রমা মখৈপাক খুংশিবা গোবিন্দা শেয়মা তাহোকখি। মী ২১১৮ দমা অমুক হন্না লৈবাক অসিদা লৈরা শুনাবা হৌখিবনি। অহুম্বা মশীন লৈবা কাংলুপ অমা

ভূমসু মত্তবা, হাংপন্ত মত্তবা, লাইবম্ লাউদবা অহুবু তাবদব কিবদগী কাহেন্না শাশিনা মাঙশিন্নকই। হৈত্রবাক্তা শাররিবা লীলাদি অপংবা অমম্বুং মীকিথী অনী অসিগীনি। মথোয়গী মচা-মশুগী চৎনরকইবা লীলাদি। অপংবগা পাংদবগা অনী অসি লুহোংলে। অনিসিগী "হনিমুন" দি য়াম্না কুইথনা লথবা তাই। থা খুদিংগী মচা পেংকন। মচাশিংগী মমূদা "ঐদিওট" হায়রিবা মথে থঙদবা মতৌ ওর ওর চোহুনা লবা অমগা মণনা জু জু হায়রগা পোপূদা মতক খিংখিনবগুম মাগীদি হায়বা অমতা থমদবা মপুম-মকৈ, মমা-মচা, মতু মণা লোই বা য়োঙ্গোক্লগা মীগী মীম ইদ ওইহনত লৈবা অমগা অনী অসি মমা-মপা অমীনা লুনা তেংবা কাইবোক্লি। মচা অতোগী বাদি হায়রুহনা, শীংপাহনা তন্না মক্তে অহং মণিপূরদি মথোয়গী লৈবাক ওইহন্না ঙসি কাওবদি লৈরি।

মহাভারত হায়বসি কনিনো? ব্যাসনা মপাং ঙসিদা মহাভারত কবিনো হায়বা তাকই। পাণ্ডবদগী অচুবা মশক থওইদবনা কুরু ভুমবা মাঙই। কুরুক্ষেত্রগী লান লোইরবদা হস্তিনাপুরদা হস্তিন্দুনা পঞ্চ পাণ্ডবনা মুংচাইনা পারবা মতুংদা শ্রীকৃষ্ণনা বারিকা তামা চংবা থেংক্লকপদা থোংবাং অহগী ধমল্লোঙদা উত্তাস কৌবা খাঙি অমমা শ্রীকৃষ্ণদা থুক্লগা হংলকই [illegible]বান, হস্তিনাপুর, ইন্দ্রপ্রস্থদগী হল্লকপা মরো? মচিম-মমাও খোঙ্গপা মহাক্না অমীনক ইবুংঙো, মহাক্না শীনবিরিবা, শোয়বীরি-দোলমিন্না, মুংচাইনা, লৈরমগনি। করম্না পানহোবগে? অহ

তাবদা শ্রীকৃষ্ণনা চাইহাক লেপ্পী। কমদোকৌবগে হৈবুংদো হায়না হংলকপদা, শ্রীকৃষ্ণনা হায়রকই, উত্তাদ! "চংমগা মতাংগা লাদ শোক্রবদা মচানা মেহৎনা চানা তুম্না লিত্রে। মতাংনা অয় ওইত্রে।" উত্তাংগনা নুংগী পুক্তাইদগী মথুবাক্তা ঐশিং হেদোক্লগা "ভগবান! ঐং ওইনা তুম্মি বরা? পঞ্চ পাণ্ডবকী মীচম চঙ্ঘনা চামবু মাঙখনবা নত্রা?" শ্রীকৃষ্ণনা হায়, 'চাইবো নঙগী ঐশিংহু চাইখ্রু, পাপশু তৌ' অদুবু ঐগী না অসিদদি তাবো, পৌবগ তৌবা চৈবোংদা পাণ্ডবকী লৈবাক, কোংনু, লম-পুম পুম্মক মুরে। অকোমবদা চহী ১৪ বমদা চংপা তাহনা বন চংলুবা হল্লক্রবদা মখোয়না লৈরবা মাবা মকম অমত্তদি পীনবিদু হায়রবদা তাদে। ঐনা বিশ্বরূপ মূর্তি উটখ্রবা হায়বদা তানা কৌবা লৈখিত্রে। অরাংবদা তৌগনা অচুবা মশক থংবিত্রবা, পঙমনবদগী মাঙখবনি। অচুবা হায়বা ঐবু অনিমক্কী কননবা পাখোঙলোই হায়বদি মাইথার চংপা ঐবু কারগা খঙনবা শীনাথরমই। মখোয়গী অপংবা অহনা মখোয় মাঙখবনি। মাহু তাবদা মাদি মাপিংত্রবসু উত্তাংগনা কুমওলুদা মথুতগী ঐশিং অহ হেজিনবি। মক্ক লুক্কা লৈখি। শ্রীকৃষ্ণনা 'উত্তাদ! নঙনা পাবা বয় অমত্তং নিকৌ' হায়রক্রবদা উত্তাংগনা ঐনা পাবা বয় অমত্তা লৈজদে। কোয়দা চংপাবিদা ঐশিং কংদহনা মাল্লা বার। ঐনা ঐশিং হেক পাবদা ঐশিং কংজবা অহনদি পাবটে শ্রীকৃষ্ণনা 'কংজবা ওইরো' হায়বিখি। উত্তাংনা থুক্কই। ভগবান লেপ্লে। মতম কুইনগী মতুংদা লোংবা মকতুমিদা

চংপদা ঈশিং খোঁয়াংমনগ্রদ্বনা কৃষ্ণদা, ঈশিং পান্থৌদা হায়জরকপদা লাপ্পা থিপা অমমা ঈশিং থাউ অমা মনঙ্গদা য়াম্লগা ঈশিং থক্লীংত্রা হায়না হং হংদুনা চংলি। উত্তাঙ্গনা শউনগী থাউদা হাপ্পা শাদানবগী ঈশিংনি থন্দুনা থকপা পান্নমদে। মামা চংপ্রব, মতুংদা শ্রীকৃষ্ণনা লাক্লগা হংই, উত্তাঙ্গ! ঐনা মচগীদমক আমৃত ওইমা খঙ্গমবা ঈশিং থাখিবনি হায়রকই। ইবুংঙো! শাদানবগী থাউদগী ঈশিংবু করম্না থকনি? শাদানবা মত্তে, ইন্দ্রদেবনি। ঐনা মঙবু অমর ওইনবা অমৃত থাখিবনি। মঙনা মশক থঙদহনা থকহৌত্রে। মদেদা উত্তাঙ্গনা ঐনা পঙবদগী ইন্দ্রদেব মশক থঙদহনা শাদানবা ওইনা লৌরুরে। অমৃতবু অমা'বা শউনগী ঈশিংনি থম্লুই। অপঙবা, অচুম্বা মশক থঙদবদগী ঐ অমর ওইবা ঙংদে। অঙগুম্বা চামস্থ মাঙজখিবনি হায়বসি খুদক অহুতদা উত্তাঙ্গনা খঙখি। মসি মহাভারতকী মহুং শিনবা অশম্বা য়াগী ওইনবা ব্যাসনা মতাং অসিদা তাকই। পঙবনা মাঙনবগী মরুনি।

পাণ্ডবা মীকিথী :—

কিবদগী য়াথোকপা—মীকিথী ওইনা চঙজবা—জীব অমগী থ্বাইদগী লুবা মথৌদি - হেক্কিল্লকপা থিংবা, শীংনরকপা মায়োক য়াবনি। কিরবদি য়েক্লবগী পাঙ্গল য়াম্না হেঙ্গৎহল্লি। তিঙ্গেক কাওবা ককচেংমা থোমদুনা চেমপ্রবদা অমুক্তং অয়োবীদা ওল্লকপদা ককচেং পুম্নমক তাহৌই, অম্বুমা নাহোক্কুনা হিংজহৌই। অমুক্তংদদি তিঙ্গেক কাওবা ওন্দবা লৈত্তে, ওল্লগা

ককাচং মকেন্দা পুশিনখিদুনা ককচেংগী চিঙ্গু ক ওই। যাও ময়াম শজীক চাশিন্ডদ ভই অমমা চেনশীন্নকপদা য়াওমচাশিং অতু ময়ায়দা থম্লগ চপী, মপাশি অমনা ভইগা লাম্বা পাই, ভইনা চাংব ফাম্না শক ভন্দ। ঙ্খিদা মপাং কাক চঙলকপদা মৈতৈ কাকনা মপাং কাক মমীং কোংথোকই, মরক শেগায়ভুন ঙ্খি চঙতাপ, হাংলি, তাম্লাকা। শল, শাম্‌ ফাগে হোংনক-পদা রাইন্নবা যাওদে, মনাপোম্লা কাংলগা চথোক্তদ হাইদভুন হাংলি। অতুব ফানগা নপ নান্দনা মাঃমাঃ জু জু বোঃ বোঃ হায়লগ হা, অাম্দ চক থংঙ্খিন্না পামুং পং পং হায়বগ শন্দনা উ চিংনা ত ন মীপা কীংনবকপা, মীনা হেঞ্জিল-লকপা ত জনম্বু হায়দুনা লৈপাকপনি (Prince) থৌশা-বদবসি মশুগ নাম্‌, থাইদগী হন্ন মানা-তাকুব শকফম অমনি। থাইনা লনা লৌফ, থাকবনা লুনা লৌবকই। থোইনা লুনা লৌফম থোকপনা লুন লৌখে। মমৈদা থোইবাও থোইশাও-নভুনা শাংনা ওংপা, মিনাই ওইব, কাইনথংদা মুংপা থোকবা লৈতে থুদম অমংবা মম ওইন—

থাইনা মফৈন্তদ কার্থেজ হায়না কৌবা রোমগী লাম্বা ওইবা লৈবাক অমা লৈরমই। সমুদ্র মপান্দা তাভুনা লৈবা মথম্না লাম্লোন-ইতিঙ্কা মপা লৈতনা চাওখংলমই। বাননা য়াম্না কন্নরমই। মমৈদা বোমনা কার্থেজ মাঙহনগদবনি হায়বমই। কার্থেজনস্থ রোম মাঙহনগদ-বনি হায়রমই। হেনিবোল কৌবা জেনেরেল অমগী মথাদা কার্থেজগী লাম্মীনা আলপস, লান-না চত্তুনা রোমদা লানদাবদা রোম মাঙ-

থীখি। রোমবু য়াম্না থীনা তৌদে। ইতালীগী সহর কয়া লৌরে। অদুবু কার্থেজদগী মী থারক্তুনা লৌবিবা সহর অয়াম্বা রোমগী মীচংদা লৈখ্রে। মতম অদুদা স্পেনদা লৈবা কার্থেজিনিয়ানশিং অদু রোমান জেনেরেল সিপীও আফ্রিকানসুনা মায়থীবা পীববদ হেনিবোল রোমদগী কোথোকখি। জাতিগী লানফমদা হেনিবোল মায়থীখি। "কার্থেজিনীয়ানশিংগী লানগী জহাজ পুম্নমক রোমদা পীথোকপা তারমই, স্পেনদগী মখোয়গী মী লৌথোকহল্লমই, শেল য়াম্না পীবা তাবমই" খুংলাই পুম্নমক থাদোকহনখি। রোমগী অয়াবা যাওদনা কবিগুম্বা লৈবাক অমগা লান তৌবা মরোই" হায়বদা য়াথোকখি। খুংলাই পুম্নমক পায়শীল্লবা মতুংদা কার্থেজ অসি সমুদ্র মপান্দগী মাইল ১০ লাপনা হোংগংলু হায়রে। সমুদ্রদা লল্লোন্দুনা হিংলিবা, ফুবা-দলান, লাইশং কয়ম্না শীদোক্তুনা হোংগংকনি। মী ৭,০০,০০০ পু কয়ম্না হোংগনি। মাইল ১১ লাপনা লানগী জহাজদা রোমান ময়াম্না কার্থেজ থুগাইনবা ছাইদুনা লৈ। লান তৌবম্নবদি সুক থীনা মাঙগত্রা। মীকিথী ওইনা য়েক্লবনা হায়বা য়াক্লবদগী দশা অসি তাবনি। লানগী জহাজসু পীথোকখ্রে, খুংসু খুংলাইসু পীথোকখ্রে। অদুবু হৌজিক লান তৌবা নত্তুনা উপায় লৈত্রে। লৈশাবী, মৌ কয়ানা মশম করুগা থৌরী তাদুনা তেনগী লিরি শেম্নগা পাথংশিংদা, মরৈবাক কয়বা লানথোকনবা পীরকই। মুমগী জিন্স অমত্তুং য়োং, মিশি পুম্নমক কত্তোক্লগা তেজিন শারগা পীরকই। কার্থেজ হায়বসি য়ুম মখোন ৬ না পরেং শানা লম্মেল থংগ্রবনি।

মতুগী মমুং মপান্দা মরীন লৈগ্রবা কার্থেজি হাংপনি। তৈমুরলঙ্গ,
চহি ২ দি করিস্থ তৌবা ওমদে। মতুং পুখংপদতা চীং অমগুম
জেনে.রল অমনা লাল্লগা যুম অমমমদ ওইবসি শাগী মমুংদা
হাপ্তোক্লগা যুম পুম্নমক মথং মথং মৈ থারকই ংবনি, পাপতি মতুংদা
মাংহনগদবানি হায়বা হুকুম অতুগা মথক্তা মদাইদা মাগী পাপ
.মা ফওব. লৈহনগনু" হায়বা হুকুম অমুক লৈরবদা নখোয়গী
সিপিও মশামক ফুনা-দলান, মন্দির পুম্নমক থুগা কন্দগী মী অমনা
ফপাখি। অতুক চাউগ্রবা, ফজগ্রবা সহর অদু হৌ।জ
অমা লৈরমই হায়বগী খুদম ফংদ্রে। মাতুমক্তদা সিপিওদা ৮
অমা থুংলে "কার্থেজ কৌবা সহরনা লৈরব্বা মফম অদু শম্পোং
.থাইদোক্লনা থনমৃউ"। সমুদ্রগী অক্লবা ঈশিংদা কার্থেজগী মমি
তাখিদ্রে। হৌজিক্তি আকাশ পুম্নমক মৈথু, মথাগী লৈমায়দা উং অনম্নং
তেম্পাক। কিহ্না মীনা হায়বা য়াক্লবদগী (cowardly submi-
ssion) ওমদৌনা মুংলিদো। বারীসি মস্বাইদা লোইদে, রোমনা
মফম অসিদা মখোয়গী কোলোনী শেমদুনা রোমান এম্পায়ার
আফ্রিকাদা শেমখি। খৃষ্টিয়ানীটিগী ময়ুম ওইখি। হায়রীবা
কার্থেজ অসি হৌজিক্কী মানচেস্তারগা চাউবা অমহুং মীশাং
হায়ফেং মায়বনি। কার্থেজগা মায়বা লৈবাক কয়া কয়া পৃথিবী
অংসিদা লৈরমই, লৈরী। কিহ্না য়েক্লবনা হায়বা য়ারমদনা
লান তৌজরম্নবদি কার্থেজ মুংলম্নোই। হৌজিকসু কার্থেজ
ওন্নকইবা লৈবাক কয়া কয়া লৈরী। উচেক্না খোংনাং মম
চেন্নকপদা নাপী মথক্তা হেক ভাবদা মনাক নকপা নাপী 'পুম্নমক

থীখি। লোমবু য়াম্না শিং অদুনা না। ময়াম অদু মন্না অদুগী মখাদা লৌরে। অদুবু কার্থেজনা লৈপাক্কা শমুহন্দনবা লাক্কে। মাদু হক রোমগী মীচংদা লৈখ্রে। মকথায়দুনা মবা-মক তাদুনা খোংনাং অমা শিং অদু রোমান জনেরেলশুংকনি হায়বা নাপানিং অদুনা খঙজে। হেনিবোল রোমদগী কৌ হৌগনি' নাপা ফাওবা খঙই। খোংনাং মায়থীখি। "কার্থেজি নাপী ফাওনা তকনবা থক লৌখৎলি। শীথোকপা তারমন্না লৈজবা হিংনবগী মক ওইবা নীয়মনি। মসিবু শেল য়াম্না শেংশ্বা কৌই। সার্কমস্তেন্স, থোক্লবা-থোক্লবা ফিবম বোমগী চাম্লনা চচ্চবা য়াবা মওংদা লেপ্পা নত্রগা ফিবম শেগ্না কুমই। শুপ্পগী তাইবং নীদি ওয়াম্বনা সার্কম স্তন্সগী মনাই ওঈ। গুক্কী লান্দা ফাদকপা মী অসি সাইক্লোপ কৌব হিংচাবগী মকোন্দা হুঙ্গিল্লি। অদুগুম্বা মীশিং অদু মাগী পালি লাক্লগা চাথোকখ্রগদবনি। মবক অদুদা থোয় অদু তুনই, মখোয়না চানবা হুল্লিবা চিঙ্গাক অদু অতুন মচায়। অতুন "মীনাইগী পুক চেল চেনবা মীশিং অদু থক ইম্লগনু, কিয়ু"। মবর্মদি শানা নংবুসু মীনাই ওইহনগনি হায়বসি কাউফন থোক্কে। শীংনবগ্ৰবদি চায়নগদবনি, হেঙ্গিল্লকপা খিবিক খিংহৌগদবনি নত্রবদ কার্থেজনা দশা! হেনিবোল অসি সিপিও ওইরম্লব'দ রোম অদু অতুম মুংথংপা হান্নবা ওম্লমগদবনি। রোম্না নত্তে, কার্থেজনা নত্তে, মী অনিদগী বাফম, পুকচেল, বাখন্দা খেন্নবনি।

মীওইবনা খাইদগী কিবসি পাপনি, অরানবনি। করিগী-নমক্তা অরানবা চৌথগে পাপ লংখীনবগে? মহম্মদ ঘোড়ীনা

ভারত মচা হাংপসি, থেংনরীবমখৈ, চেঙ্গীবমখৈ হাংপনি। তৈমুরলঙ্গ, আউরঙ্গজেব, মখোয়না হাংপা মী দিল্লিদা পৈখৎপদতা চীং অমগুম রাংবনি। মখোযগীদি পাপ লৈত্রা? মীওইবসি শাগী মনুংদা শাথিপ্রবা শা মথল অমনি। মশাগীদা যেংবনি, পাপতি মতুংদা ইন্নরকপনি। মহম্মদ ঘোড়ী মশামক শিরমদাইদা মাগী পাপ অসি উট কয়াগী মথক্তা হাপ্লগা মমাংদা লেংহনা লৈরবদা নখোয়গী ভারতকী লাইশোন্দু অমুক্তা শোল্লু হায়রুনা নাকন্দগী মী অমনা

অসতো মা সদ্‌গময়।
তমসো মা জ্যোতির্গময়।
মৃত্যোর্মা অমৃতং গময়॥

শোন্দুনা লৈবগা খরা পোথাক্লে।

অশেংবা মৈতৈ মচা অয়াম্বা ওসিদি অন্নম্মা খনবা হৌরক্লে: মৈতৈগুম্মা, পৃথিবীগী মনুংদা খাইদগী মরাইবক থীরবা লৈখা তারবা জাতি অমা লৈরম্লরোই। জগৎকী চাওখৎ লমজেল খুদিংমক হিরম পুম্মকী ওইনা শোথহোরে, য়াওনিংদ্রে। মমাল্লবগা থে নবা খুদিংদা চেনশ্রগে খনখরে। খুনীংনা মাও, খোংপাক্লা তুংদা পানবা উনগী মীগা চপ মান্ননা তুং হন্নুনা চংথ্রে। চান-থক্লবগী পুকৈ কয়া কোলোনী ওইনা শেমত্রে। মরৈবাক্তা মীরৈবাক মচা ওনত্রে। ঊশিং মপী, ইলেকট্রিক মপী, ইরোইশেংবগা খাইদগী নকথবা মক্কমদা হৌরাম। ঊশিং য়েল্লি। মাইল ৬/৭ লাম্না লীল্লনবা পাইপ লাইনদি মনাক্তা ফুল্লি। পম্বিক্তা অকর মপী, থবক মহুৎশ. লৈবাক মঙ্গাক,

স্তেদিয়ম মশা ! পৃথিবীগী মনুংদা খাইদগী লিরবা পোলোগ্রাউণ্ডগী দশা ! হৌজিক ফাওবা কংলা যেক্রবনা ঙরা.দা লে'ইচনবগুম থম্লি । মুগী কৈথেল মোংবা চঙ্লে, মণিপুরগী শকক ১১/১ দ' কনষ্টিটুয়েন্সী ৪০ অতুগা ১১ দা ২০ । কনষ্টিটু'য়ন্সী ৪০ দা দিষ্ট্রীক্ট ৫, কনষ্টিটু-য়েন্সী ২০ দা দিষ্ট্রীক্ট ৫ শেনই । নাইল তুংবল ঈশিং ইচা'ও খুদিংগী লিমানা লেপ্পদা ত্রিগোনোমিতি পুথোকবি । ঐখ যগী কনষ্টিটু যেন্সী অমসুং দিষ্ট্রীক্ট থাযবদ জিওমিট্রিগী মশীংগা মেথ-মেটিক্সকী মশীংগা মণিপুরীদগী ওইনা মণিপুরনোমিত্র হাযব মেজরমেন্ট অমা পুথে কখ্রে। মসিম্ভ থোবাল, চিংবা ভোট থাদব য়াব', লেপ্পদি যাদ্না মখলগী কনষ্টিটু যেন্সী ভসিনা মথকী মেজর মেট অনি এপ্রুভ তৌই । লৈকাই অচনবদক সিদ্ধান্তকাম্ব শেকমাই কনষ্টিটুয়েন্সী হন্দনা লৈবি। মাচুম্ব অমংবা অমনি। ফাষ্ট ক্লাস ফাষ্ট মৈতৈ ওইনবদি আই, এ, এস, পীদে। ৩০/৪০ ফংবা মী মৈতৈ নত্রবদি কয়া কয়া পীনি । মৈতৈদগীদা ওইবা প্রোভিজন অমা ইন্দিযান কনষ্টিটুসন্দা পীনি। রাশিয়াদগী লৈরুবা এলাস্কা ষ্টেটস রাইটস ফংই। ঐখায়দি ইন্ডিয়ানম্ব ওইরক্তে, ইন্দিয়াদম্ব য়াওজক্তে, মঙীং তম্নকপা জাতিনা ষ্টেটস রাইট ফংদে: (১) গোভর্নর তোয়াম্না ফংদে; (২) হাইকোর্ট তোয়াম্ব ফংদে; (৩) ইকোনোমিক রাইট ইন্দস্ত্রীনচিংবা ট্রেড, কমার্স নরুব লৈবাকা লৈজবা ফংদে; (৪) লোনগী ব্যবহার তৌবিদে. (৫) কাথীরগুম্না সেকগাড তৌবিদে। মীতোপ অতংপা লৈতনা হওশিন্নকই। মীতোপ্না ঐখোয়বু তানখোক নীংগদৌরি ?

কে অতোপ্পা লৈবাক্কা হোনগীতাল শাবিগে, ইন্দস্ত্রি লিংবিগে হায়রব য়াবিদে। মেহৈন চানবা লাংজবা ঙমখিদ্রে। মপান্দগী পুশিল্লকপা পোৎচৈ মমল লৈরে, লৈনৈংবদা লৌই। কেন-নমো দী। খল ওন্নবা য়েংকী খল লল্লাই শেমই। চেথুন ঙথাবনা মনীং লুপ্পা থারগা চেশাংদা ওল্লি। চমজপ্রবা নিত্তি! ইচ-ইগা থংবৈ মশীংনা খাজন। লগ্রোনদা মীগী শেনতানবুং। মণিপুরগী সোমখিদ শেলনা মুরাদলান কয়া শারি। মমল লেঙ্গ্রী। ব্লেকমার্কেট অসি পৃথিবীগী মনুংদা উংনরবদি চেম্পীয়ন ওইগনি। The greatest black market system yet devised and needless regimentation লৌউব, পোং পুথোকপগী পুন্নক, অয়োনব থুদিংমক, ফৌগাই চাবী, ইনশাং মুনবী, সিংগুতা লৈখোই য়ানবী, ঙে হয়াইদা নুং য়ানবী, অমরোমদা সনা, লুপা, মণি মুক্তা, গঙ্গা, কানি, নং ফোর, নিভিন্নমাইগী পোং পুন্নক লৈরক কোনশাংদা ফংদবা লৈতে। কণ্ট্রোল, নেশ্নিশন হায়বা লৈতে। অমরোমদা ত্রিদা থাদোকপা পোংনা অমত্তা ফংদে। অসিগুম্বা থুংশিল অসি শন্দোক্না তাকপা তারবদি ইংলিস ডেক্সনারীগী এডজেকটিভনা কোম্বদে: পুন্নক অসি **dictatorial, stupid, diabolical, inconvenient meretricious, longwinded, improper, unfair, unprofitable, irrevelent, legalistic, lopsided, ridiculous, bureaucratic, institutional, regularly irregular and orderly disorder, hope-**

lessly helpless, helplessly hopeless and bursting out at the seams.

(a) মী হাংলগা বিচার তৌরবনা নত্তে। (b) কৌথোক্লগা হাংতোক্লে। (c) শেল পীরগা মী নেকুনা হাংহল্লে। (d) নোংমৈ চীন্দোন্দা শেল মুল্লে। (e) থবক হাম্নদা লুপা লিশিং ২০/৩০ বি, এ, এম, এ, খুদিংদগী নমহুনা লোরে। নিডিগী মী হাংনরী, অমা নত্রগা অমদি শিদনা লৈরে। কনিংনে মণিপুর অসি মী খরদগী পীকনিক ওনখ্রে! মৈতৈ পাখং মু পীথক্লে, এক ইল্লে, শন চাবা তরৌরে। নোংছাল্লকপদা তাক্কগনবগী ছাইহুনা লৈজবা গোবীন্দগী শরীক এক হাংপগী মখেম্লা শিনখ্রে। অহুবু অনিদা করি কায়বগে? করিমু কায়দে, নারমেশনি।

মণিপুর কদাইদা লৈবগে:

চহি মিলিয়ন কয়াগী মমাংদা অকিবগী মণক ওইরবা অকনবা মুহারবনা নৌকপদা অমসুং অংকপা ফংনা মপাক্লন লৈরবা লৈরংলেন (মৈগী চীং) না অকিবগী মণক ফংনা লৈমুংদগী লৈশা কানবংলকপদা মণিপুর হায়না কৌবা (পৃথিবীগী) মাংলেমগী লৈমায়গী শরুক অসি লৈমুংদগী চীংলোন কয়ানা থপ্লান ১০৮ গী মথংদা কোয়শীনদুনা থিনগংলকই। কৌক্র কৌবা চীংগী চীং-দোলদা লরাইলেনঙ্ ওইনা তরুং অমা লৈ। খোয়দৌ ওইনা লৈরিবা ফংলা কৌবা মক্সদা তরুং (bottomless hole অমা লৈ। মণিপুর কাংলৈরক্লবা লেকুতিয়াল (পাস্তী শেখা) তম্পা অমনি। শেরবা অমমা তেকি তাসি চাউবগা লৈরংলেন অমনি

লোকতাক পাংকী কারাং কৌবা চীংগী নাকপদা। লোকতাক পুখ্রমক চপ্পীনবা [illegible] মথুন ক্রেটর অমা লৈ। মথুন অহু চহি লিশিং কমাগী মনাংদা লেংলিং চাদনবা মনাগী [illegible] অমা পাম্নগা ঈশিং মখা চংঙন, মুংমগা ঈশিং অমি খিক্কত্না থরগিবনি। কুই [illegible] ম্রাংবা লংনি তুরেল্লা হাব লৈবাগী কুং ৪০০গী মথাদা 'লাইচা' লেংলৈগন।

ভারতকী জিওগ্রাফি। মৈতৈলৈপাক হায়বগা মণিপুর অমসুং চীংতা-লোং মথাগী বংলাদেশগা লোয়নগা নকনবা লৈপাকশিং চীংনী ফম্বা ইং যেং অমা বাংলাদেশকী লৈতেম নাম্নবা মনদগী কাছার, অসাম ফাওদুনা চংলি। অতোপ্পা অমনা থপ্পাবোম্বা চংথি। ইন্দিয়া চীংতাংগী লমাং অমি চীংতাগোংগী কিলটেং ফাওদুনা নাগাপুরগোমল লামদম নাগাল্যাণ্ড ফাওজনাকুনা পাটকৈ চিংগাং শাহংগা চুংনলোনদা হিমালয়গা শরুক্কি। অমসুপ্পা চীংগী মরক্তা [illegible] পুখ্রমক আনগী [illegible] মখামতুনা লৈবা, খেইজে, লোকপুন হায়বাদি কুণ্ডলিনী ভগংজোয়াগী মপু তুম্কী লৈফমনি। অসংবা শিংনা থোকচদকপনি। মসিং মগাং লাইচে, কংলৈপুং মথোন, পাইটেং, কাং, মগনুনাচংবা কয়া। থৌকী তোংলেমগী জিওগ্রাফিদা [illegible] কৌরম্মি।

এইচ জি ওয়েলসকী [illegible] হিস্ট্রীদা মতম অমদা বঙ্গোপ-সাগরগা আরব সাগরগা শম্নবা মহাসাগর অমা ওইরম্মি। ভারত অসি গঙ্গা, ব্রহ্মপুত্র, সিন্ধুনা শেম্নকপা লৈবাক অমনি। অসি-গুম্বা লৈবাক অসি মমী [illegible] চহি লিশিং লিশিংগী মনাওদা

মণিপুরগী চীং লৈরম্রে হায়বসি সাইনা য়াগনি। মৈতৈ হায়বা জাতি অসি কয়া কুইরবগে হায়বসি মণিপুরগী চীংলোন অময় মীরোল্লা তাক্লি। কাংবা নিংথৌগী হাক্কক্কা চীংডা চীং ইনথংলকই। এলাংবন খুনপাক অমা চীং ইনথংলকপদা লৈমুংদা চংখি। এলাংবমনা চীংদা কাবদা থুকউ পায়বগা কায়। লাংজিং চী অসি ইনথংলকপদা মুবাইসম খুনপাক অমা শিখি। মুরাইসলাংজিং চীং কাদে (চীং অসিগী লাংদা থুই)। মাইবমলোকপা চীং অসি থীঙ্গংলকপদা মাইবম লৈকাই অমা লৈমুংদা চিংথখি মাইবমবু ইনদা লোকপগুম্না লোকই হায়দুনা মাইবমলোকপা চীং কৌখি। মাইবম চীং অসি কাদে। চীংদগী য়ুম্নাক শাগংহাননা লৈবা লম্ম মফম কদাইদা লৈরমগদগে? কাছাদগী মণিপ তম্পাক তানবা লাকপদা পরেং মাইনা লৈবা চীংলোন মাপল পরেং শানা থলহনা লৈ, মরক অহুদা লথনা লৈথবা ভুরেং খোংমুংহু পুং ৩/৪ তাবকপদা মুনিং তাবা, পরেং শানা চীংল চেল্লি। কাংখুইগী কেভ, থালোনগী কেভ, চীংমুংহুংকী কে কেভ মেন কয়া লৈংকই হায়বা তাক্লি। কাওবু থবদি লৈখুদ খোরকই য়ারীনরী। হুইংথোক, শম্থোক হায়রিবসিশু মখো অহানবা থেংনবা মফম অহুবু খঙনগনি। অকোনবগী য়াকম অ কুইদি কুইরবা চহি লিশিং কয়া, মী অসি, মীময়াম, লোক্লাওবী লৈরমবনি। লৈরিবা মফম অহুদগী পংনা হেন্দোক্লকনা লৈজবা চহি লিঃ ৫০ গী মথক্তগী লৈরক্লবা মফি-মরোম শেত্তনা উকু শেংপনচিংবা মীওইশিংগী মপা-মপুনি। হৌজিকমকয় লৈ

মখোযগী মবক্ত মী চংবা য়াবোই। মীগী লমদম্ন মখোয় চঙলোই। মৈ পানবা মী কাংদ খেন্ন চীং মনাক্তা লৈবমই। সিভিলাইজেসন্ন তকথোকখ্র মণিপুরগী সিভিলাইজেসনদি চহি লিসিং ৫০গী মথক্তগী লকখনি। চিঙ, মাইবমলাকপা চীং, লাংজিংদগী মখোযগী কল্চবগী লম্চং হায়বদি মৈতেগী যুম্নাক শাগেনা হাল্লি হায়বা চংক্রি মখোইগী মরুদি মণিপুর হায়বিবা লম অসি কয়িগুম্বা মওংদা থাদোকখাবা লৈতনবা শরগংশিংকপা (sheltered corner) কৈচন হায়নি। যেন্নবনা চংবা ডগাদে, চান-থক্নবা য়াত্রে। ঙসি থৌনবা চংক্রিবা, মযুম লৈতবা মী অমা ফাওবা লৈতে। চান-থক্নবা লৈতবা কাযনা লৈবা, মতমদা লান তাবক্কনি হায়নগী যেক্নবগী অকিবা লৈত্রবদি তুম্বা, শাম্নবা, হরাও-কুম্মে, ঈশৈ-নোংমাই, জগোই-বোমদা লাকপনি মশানা তাবা মহৌশাগী খোঙচৎনি। মাতুমক্কি, মণিপুরীশিংনা পুং, ঈশৈ, জগোই, মুক্না, কাংজেই, থাং, তাদা লৈনবমইবসি। গ্রীক ওলিম্পীক গেমসকী মশান্না অমম্বুং জ্ঞান তাত্থ হৌজিক জগংনা তম্নবি। চহি ৪ গী মন্নুংদা অমুক্তা পাঙ-থোকপনি। মখোয় মণিপুরদাদি শলাই ৭ না লাইবুং ৩৬০ দা চহি খুদিংগী লাইথুকখ্নগা লোয়ননা জগোই, ঈশৈ, মুক্না, কাংজেই, শগোল কাংজেই, লমজেন, চেক্লোং, মাংজোং, পৌ চিংনবা তাম্নবনি। চহি অমদা ওলিম্পিক ৩৬০ শাম্নবনি। ইউরোপ্তা লৈরম্বনা গুরু ফ্রাওবনি। মণিপুরনা ইউরোপ্তা লৈরম্বা লৈবাক অমা ওইরম্নবদি মীৎনা উনা স্বর্গ ওইরমগদবনি। এশিয়াদা লৈরুবনা উংতা তুম্বদনি।

জগৎনা য়ানরবা খৃষ্টগী মমাঙ চহি লিশিং ১১ গী মমাঙদা থোকখিবা সনাংগাংজেংস্মুগী মতমদা 'নারা' 'অনারা'গী ঈশিং ইচাও অতু লিজেন্দারী মদ হায়না জগৎনা খঙৈ। ইজিপ্তনা .ববিলোন্দগী রাবী অসি পৃথীবনি (Borrowed)। এখোয়্ মণিপুরদা চাঁদোন মচুদা থ মদনা লৈরমই। মাদুদা হিংহৌবা মৈতৈনি। চহি ৬৮০০ ইরিবনি। ঈশিং অতুবু ইপা-ইপুন, 'অনরা' কৌই। ঈশিং অসি কংননবা হোৎনরকই। মেদা লাইরেন পথ না অরুন হন্না লৈবা তৌখি। কারাং তুরেল খিংবনা নাবন পাল্লরগী মতমদা মপূং ফানা লোইশিনখি। গৌছিক যাওবা খিংথম অতু থাংবা কাপোং কৌই। ইচ ও অসিগী মনাংদা কাংবগী মচা মাপললা পৃথিবী অকে রবদা থুন্দাখি। চুংদা পানক গী মচ. নিপাললা মথ মথ কেয়না থুন্দাখি। অম্ম লিজেন্দারী মফাং মমাঙ চহি লিশিং লিশিংগী মনাংদগী হেৎনা মণিপুরদগী মী অসি মশী নাইদনা মপান্দা থুন্দাখি। শানগী অহানবা নিংথৌ 'খুন লাই' ভিলেজ চিফ, মথ অতুনা 'খুনতাই' কুংকরনি ওব দি ভিলেজেস কৌই। তিবং, এথেন, তেখাও অরা, খাপ্রল (খেমার) চাই দেন (চাইনিজ) আনাম (ওইনাম), লুরাং পরাং (লুরাং), খুনন, খাগী (খা চিনা), কচে, খাইদগী নকবা জাতিনি। চিনাগী ধর্ম অচম লৈ অথুবু মরু ওইবা নিয়মদি 'লি' (rightousness) 'লি' দ লাইনি হায়বা মৈতৈ রাইহ অসিমক্তি। চেংগীজখান মুস্লিম নত্তে। আকাশ লাংপা জাতিনি। মৈতৈনা 'গুরুশিদবা' লাইথগী মমাঙদা 'অতিয়া শিদবা' হায়না লাৎলমুই। অরাংলোনদা হিমালয়গী

পবাঁংদা ওইনাদ্ব কমেং, চিংগ্রী কাংবা চীং, কাক্রু কোকতাং মৈতৈ চা ঢাকুনি। 'মানস সরোবর' অসি 'অৱাং (high) পাং' কৌই। ম পাং যাং, মিং অহুম মহায়। থাইদগী নো যান্না লৈহুনা শ.ন্দাক- 'পনা মকম অসি কংলানি। মফম অসিবু তিল্লি তিনকোকলেন কৌই। কাবগী মচা ইবেন্না লুচীংহুনা চংশিবা থাইদগী ন পন্না যামই। মথোয়না লৈবা মফম অদু 'তল্লি পাশা' কৌই। থাইদগী ম না চংখিবা লৈখিবা পাশা হায়বনি। হৌজিক্কী পাদসিয় অসি চাহ কয়া ময়াংদা পাশা কৌরমই। পাসিসি অসি হৌজিকপু শিনগা অশিবা মশাদু অঙনগী মফম অমদা চন্নোক্লগা না উপচকপু পাইজ হৈখোযগী থাইনা মমাংঙৈদা মী শিনগা হৈবেক চীদা ডুংনক্লগা কাকয়ল্ল চেনখ্রগ শা উচেক পাজ- রথ ক্লগা মক লৌনবা অদুগা চপ মান্ন। মখোযগী হান্নগী বর্মহ্ন নংকাইজন, মিগাইজং, গুনিং, মৈ লাংপনি কব্রংতিল খোকশা, সংগাল তাংবা, হৈহুপ লাংমনন চংখিবা নোংচুপকী অহানব লৈশক্লি।

লাই হরাওবদ শকপা ঈশৈ : "ইভাখোই খোইনে- প্খাই শগোল চেনসি, লান চেনসি, উরল চীংদেন লোম্নসি কুকম চীংবু কাক্সি।" অসুম্না মৈতৈ পাখং লৈশাবী শগে তাংহুনা উরল চীং কারমই কারাকুকম চী কারমই সেন্ট্রল এশিয়া মৈতৈ পাখং লৈশাবীগী শান্নফম ওইরমই। মখোয়না ফংবা মহন লমনগী পাওতাক্সা "ভুংবল ভুখুন ইন্দুন চংলগা লমলৈ ভাব কাদুনা চাও। মতুং ভুংবলনা থম্নবদা লোক্তচপ তু ন

ইন্দুনা চংলগা লাইথ রাই ফাহনা চানোও, মাতুগী মথঃদদি হৈতু [illegible] থাংনোও।" লিজেন্দারা নদ অসি বেবী লোন্দগী ইজিপ্তন পূবীবা (Borrowed) রারীনি। জীউ হায়বা জাতি অসি ঐ[illegible] মংগোওম জাতিগী ওইবা নশীংদি [illegible] নি ঐখোয়গুন মাংখাযগী জাতি [illegible] না শাই। ভাপ্রন ভারীন [illegible] চাদে। পৃথিবীগী [illegible] ঈশ্বরনা তাইবং মী শেম্বদা ঈশ্বরগী মুখিদগী [illegible] হায়বসি চাতি অনি অসিগী মৈহৌরোল চপ মান্নবা[illegible]। অতোপ্পগা মান্নব থক [illegible]তে। জেসন [illegible] ইনা [illegible] ঐগী লাই, মাই গোড, মাই গোড, হায়বসি মৈতৈগী চপ মান্নবা রাইহনি। 'অলা' অ=The লা=God, অ–The [illegible] Noah না হায় দি লাই অম্না পৃথিবীগী অরিবা রাইহ [illegible] মৈতৈলোনগা মরি লৈনৈ। মিন্নলৈমা হুইনা থাজ ভই অহুগ ঈশিংদা হিদা চংহনসি হায়। গঙ্গা 'মীনাভা' হায়বী অ[illegible] সমুদ্রদগী কারকই হায়। হই, হাও হায়বা জাতি কম্না লৈ। কোম্বোজননা হুন্দুংদা লৈখি। হুন্দুং, হুনকুল, হুনসিং অনিদগী হুন হায়বা জাং অহ রাজপুতনা জর্মন্দা চংখিবা মীশিং অনিনি হায়রি। তাতার, উয়ল চীং আলতাই, ককেসস মনাক্তা মৈতৈ য়াম্ন তাখি। 'আরি(য়ান) অরি(বা)' হায়না কৌই। খাইদগী একপদি পৃথিবী অসিগী মরিং মৈতৈলোন্দা 'মালেম লৈকোই পুং' কৌই।

Dignified mother, which turns & revolves round, a round body. The earth is round; it turn and revolves round (the sun). মৈতৈগী

জগোই হায়বদি কোইনা চংলগা মরক মরক্তা লয়বনি। মসিনু চৈশেম জগোই কৌই। মৈতৈ পুয়াদা লৈ হায়: থৌদুহি কৌনা থবানমিচাক। (মুনিং) থবীনু সাথাইগে থাংশিল্লকপদা থবীনু সাথাইবা। নবিরে। মচেং কয় থোক্লা কায়দুনা তারক্লে। তারক্লিবা মচেংশিং অহু থবীগী অকোয়বদা লয়তুন লৈহোৎ থৌডুহিগী মতুং হনখিদে। অমদি মালেমদনি 'চৈথৈ অপাকবা' হায়না মালেমগী মনিং পী, থবীনা চিংশিনগী পাকল অহুগী অকোয়বদা লৈ হায়তুনা 'চৈথৈ অপাকবা' কৌই। [illegible] কায়দনা চংদি মচুহ থবীগী মতুং ইনখিদে। মালেমগী অকেরবদা লল্লনা লৈ। অদুনা থাবু উচোং কৌই। মশিংদু 'লাইরেন য়োইনয়াই তাওদনবা' হায়বদি অহানবদা লেত্তদি লেপদনা তাউদুনা লৈবা লাই হায়বনি। ওকসিজননু ছয়লন, হাইড্রোজননু হামলেন কৌই। সাইন্স অমহুং কিলোসোফি, মাতুদগী হেন্দুবা থাখেনচংলোন, ওনিং থেনচংলোন, লৈচিনলোন, মহৌশা লোন্দা অঙকপা কংনা চাউখৎলমই। শয়া হায়রবদা চহী লিশিং লিশিংগী মমাঙদা লৈতবা মশা মশক খঙলবই। জগৎ ব্রহ্মাণ্ডগী বাকম খঙলমই। মালেম পুমনক কোয়না চংলমই। ভিবৎপু কোয়শিল্লিবা চীংশাং কারাকুরুম কৌই। কৌব্রু, কুরুম চীং, কাস্ত, কমেং, থাঙ্গ্রং, উরল অচৌবা লৈবাক করাদা লাপ্পা লৈগ্রবা সহর, চীং কয়া অসি মণিপুরদা লৈরীবসি বাথন য়াম্না থঙ্গিংতাই শই। পৃথিবীগী মী অসি কদায়দগী শক্লোরকপনো? ওহানবা মী কদায়দা পোকপগে? লোন্দা, কদাচরদা হিস্তরী তেদিসন্দা মৈহৌরোন ভাইবং

মী শেম্লকপগী ৱাপী অমসুং মী শন্দোকখিবগী ৱারী অসি জগৎ অপূম্বনা থিনরকই। পুম্নমক অসি নোংমা নত্রগা নোংমদি শোয়দনা জগৎনা নক্কন অসিদা লাকনি। মৈতৈ অসি মুৎথ্রবদি অচুম্বা অসি মাঙথ্রগনি, থাজয়রোই। জগৎনা থংজবা যাবা ৱাফম অমগী নমক ঐখোয় মতম খবদি চাওখৎনা লৈফম থোকই। হীংফম থোক্ত্রা? মৈতৈগী ৱারী-ৱাতাই, ৱাহৈ-ৱাতা অসি পংহাগ হায়-জনবা অমতা য়াওদ। ৱাহৈগী হৌরকফম, লোম্মনক্কেচব অসি মুন্না য়েংগদবনি নত্রবদি অর্থ শেরাম্লনা চংখিবা য়াওই। কবিগুম্বা কান্দা অর্থ অসি ১/৩ থোক্না চংলি। 'শংগান' হায়বব সু করি হায়রিবনো হংবদা খংদবা মীনা শাগী ইন্নুংদা ইকোন কোন্ন লাকপা হায়বনি হায়না ইংলিশ রাইটরশিংদা তাকই। অচুম্বা শেরাম্নবা অকাযবা অর্থ অমদা চংগ্রে। 'শগ্রোন' হায়রবদি শা-গ্রোন্নবা হায়বনি। অমসু, মঙক্কী নশা পুথা ইকোন কোনপা শানিন্নু হায়। অচুম্বদি, মৈতৈ মচা অমগী ওইনা লাইরোন্দগী হৌনা শাগ্রোন্নবা, থাদোক্লদনা লাকপা শা হায়বনি। 'মউ' শোরে, মমি শায়ে। মসিদা মউ হায়বসি হকচাংগী স্কেলিটন তেকপা কোনবা নাত্তে। 'মউ' হায়বদি 'এপিয়রেন্স' ঐখোয়না মাংবু মী ওইনা উবহৌ মী মাল্লক্রে হায়বনি। 'নমি, সেদো' নত্তে মাগী পিকচব অমা পুগী পুক্কিংদা তারিবদো মী মাল্লক্রে—অনি অসি তাবতি মায়থানি। উবা অমা পুক্কিংদা মাগী মরুদা থমহনব অনি অসিদা শোসবে, শোক্রে হায়বনি।

মীয়ুলৈমবু হুইদা থাজে হায়বা অনিদা হুইদবু মী থাজবা যাত্রা ? হৌজিকমক হুই কৌবা জাতি চিনাদা লৈরী। ঐখোয়না হাও হায়তুনা হেক্তা হায়জিনবগুম অযাম্বনা লৌই। চিনাদা হাও হায়বা জাতি হৌজিক ফাওবা লৈরী। মৈতৈবোন হংশেংবন্দি হাও হায়বদি থরায় হায়বনি। হাওবোকচম, হাওবীজম, চইনিংগুম্বম, চইরাম শাগৈনি। সেন্ট্রল এশিয়া অসি মৈতৈগী শাম্বরংনি। চহী লিশিং লিশিং কয়াদগী মাকপা ম্রাহৈ, মাথঙ অদু হৌজিক্কী মীবোল থিজিন্নবদি লোম্লীংবদ ওই। ত্রিপুরা মচাদা তখেন হায়বদা খুম্নক্লোই। অসামীদা তেথাও মচা হায়বদা খুম্নক্লোই। চৈনুগুম্মা চিনানা ঐখোয়বু কসে, বর্মানা কতে। কাছাচীনা মগলু কৌই। বর্মাদা লৈপ্রবা মৈতৈ অরিববু তখেন কৌই। তখেনমু, রাংশাং অসি 'মুমিৎ মঙান' হায়বনি। মী কাংবু অমা তাম্থোক্লবা রাশক পৌনরকপদা মহাক্না তাম্থোকনি হায়তুনা পাং শংপদা থাংগী অনংবা অতুদগী লৌদুনা 'রাংশাং' হায়বনি। মাগী হান্নগী মনিং 'তখেনসিমো' কৌই। বর্মাদ ওনপ্রবা মৈতৈ অরিবনি। চিনাবু চাইরেন, থা চিনাবু খাগী, ক্মেমারবু খাম্রন অসুম্মা মিং থোল্লি। পোং ফাওবা মাকম তাকই; খাগী লৈহাও, তখেল্লৈ, কবো লৈতেং, ময়াংলিম্বুম অসুম্মা লেংডরবা মিং পী।

খৃষ্টিয়ান ইরাদদা বর্মিজ, তখেন, তেথাও নিংথৌশিং অসি মৈতৈ নীংঙোন মচানি হায়বা খঙনরী। তেথাও লৈমা, তখেন মহারাণী। শিবসাগর পুখ্রি অসি সনা চহী অহুম্মা হোঙথী হায়বদা কনানসু থাজদোই, রেকোর্ড কাম্লদে। অদুগা জর্মন, ইংলিস,

বাজপুত অসি হুননি, কোম্মোজমগী থাবানি হায়কবদা কয়া থীনা নোঙ্গকনি। হুন্দু-হুনগী তুংফম, হুনফুম-হুম্না ফম্ন লৈবা মফম অসিদগী চংখিংনি। ভারতার মৈতৈ কাংবু অমগী মমিংনি তপতা শাংগা সেন্ট্রল এশিয়া চাইথাইবনি। হুড়সন্। মৈতৈ অসি ভারতাগী কাংবু অমনি হায়বিবা অদুনি। অসিগুম্ব রেকোর্ড ময়ম অসি থিজিনবসি 'রিসার্চ' নি। অমনা ইংলিস মেন মীয়ামদগী লায়না খন্দোকপা য়াই। চিনা, নেগ্রো, হো তোপ্না লৈ, মোঙ্গোলিয়া ভারতা চ অতৈগা মান্নদে। চৈংতক য়েক্লবদু অদুম মাল্লি। মৈতৈদি সাহেব, চিনা, নেগ্র, রেড ইন্ডিয়ান মানবা যান্না লৈ। মখজাই হযাই অমুনবগুম হাডৌ, মবেপ বাংলী, মথাং চেংবী, মমায শাবী, মযং কংবী, মশম ভাওবী, মনাতোন তুম্বী লৈশাবী কয়া ইংলিস লৈশাবীগা ফজবদা থেন্নদে। মমায় কোযবা, মশম মুবা, মথাং চাউবা, মখোং তেনবা, মশা নোয়ব চিনা, জাপানগী লৈশাবীগুম্বা কয়া অমসু লৈ। মৈতৈ অসি, অসি মাল্লি, অসুম তৌই হায়দুনা য়েকপা য়াদে, ফীজেৎ উৎপদনি। মুশিল মুবা, ভোবোক চৌবা, পুন্সে কুচু কয়া লৈ। চাইরং, শক তোঙবসু লৈ। শক্ল তোংদবা কয়াসু লৈ।

'অতিয়া শিদবা মপু' নীংলমই মতু দা গুরু শিদবা, লৈমরেল দুরেল্লীতি ওব গোড মতুদা অপোকপা, অপানবা, অশিবা, ত্রিনিতি ওব গোড অসি নীংনরকই। নোংচুপ জগৎকা খঙনবদি চহী ১৮৯১ দদা হৌবনি। মখোয়দনা পৃথিবী অসিদা মৈতৈ হায়বা জাতি অমা লৈ হায়বা তাক্লকপনি। জগৎনা খঙলকপনি। মাতুগী মমাঙদদি

লৈবাক অসি মাঙননবা, জাতি অসি মুত্থংনবা অমরোমদা পানশিল, অ·বোমদা শমজিন-নপশিন, মখোয় মখোয়দোনা মীনাই ওইহন্নবা লাক্লরকপনি। অতুবু মৈতৈনদি হেক লাকইবমখৈ মখোয়গী মচা মশুগুম শেংদোক্লগা অতুম লৌশিল্লি। মৈতৈগী, মীগীগা মান্নদবা, জগৎ অসিগী লৈনবীবা থিওনীশিং অসিদগী তোভানবা কয়া লৈবমই। মাতুনা মখোয় মখোয়না নীংজবিবা চংচবিবা অনিদ' অকায়বা ওইগনি খন্দুনা মখোয়গী লাইরিক ময়াম লৈরগা মৈ থ'দোকপি অতুগা ঐখোয় অসি মখোয়গা শমজিন্নরমই। অতুন লাকয়েন্দা পং পং তংলকইরনি (bursting out at seams) অকিবগী মশক অমনি। হৌজিক থাজনরীবা রাফম কয়া হোং দোক্লা খন্‌হনবা তাবকপা রাফম কয়া যাওনা লাইনিক খরম বৃটিশ গোভর্ণমেণ্টনা লোংশিল্লি হায়নস্ত তানবী। মৈতৈ মচাবু পাহনগনু হায়বা মৈতৈগী লাইরিকনু শিলোংগী গোভর্ণমেণ্ট হাউসতা লোত্তুনা থগা থেংনখিবা য়াওই হাযবি। মসিদা করিস্ত হুক্লভাই লৈতে। তৌববুদি ঐখোয়গী হিস্তরী, ত্রেদিসন, কলচর মাঙহন-গনুসি। ঐখোয় কনানো হাযনত্থু ইপা-ইপুনা তাকনম্বত্থু উৎসি হায়জবনি। নিংথৌনা ভবোংখাওদা হান্দুনা হাংলগা কিহন্দুনা ধর্ম্মস্থ হোংনবা লাক্লরকপদা মৈতৈগী যুমথোং খুদিংদা মচা মশু পীশকশিং অতু খুকউদা থোংলগা ইপা, ইপু, ইপা-ইপুগী লাই-নিং লাইশোন শোন শোন শোনশিবা হায়তুনা, ওংলকপনা থাস্তবা ওম্রক্রবদা মচা মশুশিং চেংনা তম্বীবা মৎং অতু "সোনসবা-শোনসিবা" হায়বা মশামা অমা পুথোকখি। অমনা হিন্দু ধর্ম্মস্ত, বুদ্ধ ধর্ম্মস্ত,

খৃষ্টিয়ান, মুস্লিম চংলকপদা মৈতৈগী চচরকপা ধর্ম্ম থক থুগাইবা ভুমদে। মৈতৈ ধর্ম্মগী মতংশিনবা ভম্বা অনতা লৈতে। মৈতৈ ধর্ম্মদি খুংযাইনি। খুবী, খুনাওবী, খুদোনপী, খুনি থৌশিং অসিনা খুংযাই থক ওইবা, শিন্দোকপা য়াদে। অমুম্বা ইপা-ইপুনা মৈতৈগী ওইবা অনতা ভায়বা অচেংপা ধর্ম্মগী খাজবা অমসুং উকলগী মশাল্লা পুথোকখি। অসুম্বা শোকহন্দনা মৈতৈ ধর্ম্ম লোংপা অসিবু মৈতৈ কলচর কম্নবা লোংপা অসিবু খুংযাই লোংপী শাম্নবা কৌই। মচা মশু পীশত্তা লোম্না ভাকপা মপাম্ননি। ইচাওশুন চংশিল্লকুপ খিংনবা মম্ননি। পৃথিবী হৌরকপদনা ঙসি ফাওপদা হাংনবগী বারীনা থল্লি। মহাভারত, রামায়ণ মীহাংপা রানীনি। ভগবান মশামক্তা অবতার তৌই হায়রিবা কৃষ্ণ, প্রশুরাম, রাম মীহাংপনি হোলিরোব, থার্তি ইয়াবস বার, হিন্দু-মুস্লিম, খৃষ্টিয়ান-মহম্মদন হাংনবা ধর্ম্মগা মবী লৈনবা লান, ধর্ম্মগী লিংদা গাংপা লান। সেনচুনী অসি লোইদ্রি অহুবু মীদি মিঃ ১০০ দি হাংখ্রে। মসিদা করিম্নু কায়দে, করিম্নু লান্দে নোরমেলনি। তৌবদবু ঈশ্বর নৌংদবা মী লৈতে। লান থেংনরীবা মায়কৈ অনিনক লাই থুরুমই। অহুবু খুংগু-খুংলাই হেনবা, মিলিটরী মশীং হেনবা মায়কৈদা ঈশ্বর অসি হেক্তা লৈখি।

রোমানশিংনা ইউরোপকী পুলিস ওইখি। হৌজিক্তা আমেরিকা অমসুং রাশিয়ানা হৌজিকী জগৎকী পুলিস ওইরি। জগৎ অসিদা কক্কবদা, কনবদা মপা লৈতে। জাতিগী রাফরি, লৈবাকী মরোল্লি, পৃথিবীগী খোঙচংনি, নোরমেলনি। করিম্নু কায়দে অহুগা

মীওইবা অমা ওইনা মীওইশিংগী মপোক্কা পোকপা মী খুদিংমক্না নীংশিংগদবদি মনিংশ্বা মকক, মনিগুম্বা মকন-মথাক অসি মী অমা ওইনা পানমকন থোকপ্র ? লিদিয়াগী সার্দিস কৌবা মফমদা থায়না মনাওচৈদা ক্রোসস কৌবা য়াম্না ইনাক খুনথ্রবা নিংথৌ অমা লৈরমই। মহাক অসি অঙকৌ মতাক ইনাক খুনগ্রে, মহাক হেক পাম্মইবা মথৌ লৌয়ব হুম্মমই। মহাক্কী কোম্নুং অতু সনা, লুপা মণি-মুক্তা, মতুকপনা থনগ্রবা লিক-কোল, মূর্তি কয়া, তাংখ্রপা লোংতা লেকপা, হকপা লৈলাং কয়া মতুকপ ফনা মী পুম্নমক য়েংনবা লোকহল্লি। মতমদি এথেন্সদগী আইন শেম্ব সোলোন কৌবা অমা ক্রোসস উম্নবা লাকখি। মনা ইবন পুম্নমক মাঙোন্দা উংলগ ক্রসসমুক সুংথাইবা মী অমা লৈব্রে হায়না হনখিসম্ব হঙ্মমই। সোলোনদি মহাক্কী লন-থুম অতু কনিংদু থওইবনদে। ঐনা সোলোনদা পৃথিবী অসিদা থাইদগী সুংঙাইবা মী কনানো হংগ, মহুদা ক্রোসসনি মদাইন খুনজককনি থম্মনই। হংবা মতমদদি সোলোননা মানা থম্মি ! অদুদা লৌক্রু, এথেন্সগী থেলহ হায়বা নিপ অমনা থাইদগী সুংঙাইব মীনি হায়না খুমই। মহাক্তি ইম্নুং সুংঙাইজবা য়ানা মন্নন-মথুম লৈজৈ। মহৈরবাকী অয় ওইবা লানফমদ মথায় থায়। মচা মতুনা মাগী মমক অবাবা ফোংদোকই। মহৈরবাকী মী পুম্নমক্না মাগীদমক অবা ভেংথাই। মাঙোন্দগী ঐনা হেন্না সুংঙাইত্রা ! ঐগী শেল অমত্তুং ইপাঙ্গল লোইবা নাইবনা লৈ। "অতুগুম্বা পোৎনা সুংঙাইবা পুরকপা য়াদে। নোংমা লোইনবা লৌথোক খিবা য়াই। হে নিংথৌ ! নংনা হেক শিংবা ফাওবদি সুংঙাইরে

হাংবা যাদে" হায়না সোলোননা হায়বকই। ক্রোনস ভুমিম্না লৈখি গৃক অসিনা হায়রিবা অচুদা অচুম্বা য়াওই। মচা মরোন থোক্নবা অমা য়াওই। মচা অমসু মওদা লিংনি হায়রমই। শেল লৈরবসু অরাবচু করম্না কোকনি। শেল পুম্নমক পুক্নং ঈংনবা মুংহাইনবদা শীজিন্নথোকপা থৌরক্লে, সোলোনবু কাউবা লৈতে।

মচৈদা সার্দিসকী নোংপাক্তা অকনবা নিংথৌ অমা পোক্লে হায়বা তাবদা, মচৈবাক মুনপ্রগনি হায়না য়াম্না থোরমই। নিংথৌ অদুবু মায়থীবা পীগে থরমই। মাইবীদা লাইব উ হংবদা হেনীক কৌবা তুরেন হেক লাম্থোকপদা লৈবাক অম মান মাওংনগনি হায়না ফাওরক্লে। লিদিয়াগী লাম্মীগা পর্সিয়াগী লম্মীগা লাথেংনরে। মচৈদা লিদিয়ান শগোল তোংবা লাম্মীনা থোজিল্লকপদা উমনা মও থাদুনা থম্বদা শগোল পুম্নমক মনমদু হৈনদুনা চেংথাক্লে। ক্রোসস অদু ফাদুনা পার্সিয়াগী নিংথৌ সাইরসনা শীং শেনদুনা মথক্তা থম্নগা মৈ থাদুনা হাংকদবগী মৈ চুরক্লবদা ক্রোনসনা সোলোন সোলোন হায়ন কৌরকই। করিগনা মানা হায়রিবদো হায়ন হংবনা ক্রোসননা খুম্নমদে, মৈ অদুনা মৈ নৈথৌ রাংথৎলকপদা সাইরসসু থওজহৌরসন্ন হায়দুনা মাগী রাগী পুম্নমক সাইরসতা তম্নে। মৈ মুথংহনগা মাসি হিংজরনসু হায়দুনা থাকপিরে, মাদুদগী মাগী চাম্নবা মরূপ অমা ওইনা ক্রোসসপু সাইরসনা পুসি চুম্না লেই ওইনা থমখি।

(২) হরিশচন্দ্র কৌবা জমিদার অমা লৈরমই। মামুক ইনাক খুনবা লৈরমদে। ইংথোল কজগ্রবা অমগী মচুংদা যুন মঙরবা লৈ। যুন অদুগী মচুংদা সনাদগী কা, লুপাদগী কা,

(LLXXXVII)

অতোয়া শামু ময়ানা শাবা পোংথ । শামু ময়াদগী কা অমা সৈরমই।
মহাক্না হুংঙাইবা মী সৈরে হায়না। চাউথোক্ল কেথেক্লা প লমই।
নোংমদি মাগী থাঙ্গাল অতুদগী থংহোল্লা সাধু অমা হইজনগগা
মহাকী শামু ময়াগী, মহাক নত্তনা ফমদ'', চৌকী অতুদা ফমদুনা
লৈ। মনাইশিংনা তাক্চদুনা জমিদার অদু থোকলগা সধু অদু
মনাই-মপাল অমং মহাক মপামক: কৃদুনা ঈহং নাইহং শারে:
চৌকী থাদোক্না অদুম লৈ অদুগ মহাক্না নোকই। মাচ উবদা
জমিদার অদু পুক্নীং ওন্দুনা সাধু মহাক্না ফুরগা নোকইবদু কবিগিনো
হংই। মগী পাওখুমদি—''জমিদার নহাক্না চৌকী অসিদা ফম্না
কয়া কুইরবগে'' হায়বা টোহং অনিনি। চহী ১০ হে লম হায়না
খুমই। ঐনা মিঃ ১/২ ফমজবদা ইশা অনি ঈহং নাইহংন শাইরে।
নহাক চহী ২০ ফম্লম্লবদি ঐগুম্বা মী লিশিং ঈহং নাইহং তারম্লগনি।
লল-থুম, সন-লুপা, মণি-মুক্তা, মীগী হৌবংন খুংগুনম্মা ফংবনি।
ঐনা মহাক্না ফমজবতনি ঐগী ওইগে হায়ম্হ নত্তবনি; অদুবু
ইশা অসি ঈহং নাইহং শাবে। নহাকীদমক তানবীরিবা নংগী
প্রজাশিং অদুনা ঈহং নাইহং শাবগা মণি-মুক্তা, সনা অমম্লং
শামু ময়াগী পোংয়াম অমি শারকপনি। মথোয়দি মপুন্সি চুপ্পা
রারগনি, ঈহং নাইহং শারমগনি। নংগীদি হাবদুনা চাউথোক
চরিবা পুম্নমক অনি নংনা শিবদা পুনবা লাক্নী। পুনা ঙনম্লগা
সনাগী রেত্তম মচা অসিনদি নউনদা থেত্তুনা থম্লগা পুথো হাম্ল
দুনো সনাগী রেত্তম অমা পীম্লগা চংঙ্গ। ফুর ফুংগা নোকুনতা
লৈবা সাধু অদু হরিশ্চন্দ্রনা তাইবংবা মনিং হেক উইশিনবদা

উই। মথং মথং থম্বকপদা ভাগ তানকুনা পুম্নক হসি অংখনি. শিবদা পুগদবা অনতা লৈতে. হান্নাকুনা চংখিদা হায়বসি নোংমদি শোয়রোই হায়বসি থংলক্লবদা মমুন-মথুম পুম্নক লাইবদা ম্নেম্নোকপা হোৌরক্লে। সাধু অহু কদাইদা লৈবগে .কায়থৌ থিঙ্নে মমৈদা মহাক্কী সেবক ওইখি।

তাইবং মী হসি মশাগীদা য়েংবা জৌগনি। মশাগী, মচিন-মনাও, মচাগীদ য়েংহ্না চংখি। লৈবাক্কী মন্ত্রিনি. লৈবাক্কী অভয়নি কাউখি। সমাজগী, জাতিগী অপুনবা পুনথ, থাহ্না মনীং থোখি, বক্সেং ংখাই অমা লৌথোক্লব, লাক্লরকই। অহুম্নদি ওইরগা কাগৎপা হায়বসি উদা প্রমাণ তৌরগা উশা উশাদা পায়বগা কাবনি। উগা অহ্না মাবু মনীং তমহন্দে। মনীং হেক তম্নকপদা উশা পায়বা থাদোকপা তাই। মাহ্নদা তাহ্না শি। ইমুং, সমাজ, ইজাতি উশানি, মখোয়না ক্যাদুনা তাহন্দবনি। মখোয় অনি থাদোকপা তারবদি অডাংবু মীংতমহল্লবদি মৈ শাম্নগনি, ক্ষুব মচীন শাম্নগনি, খোই মঙনদা মখুং খিংজিনগনি, হুইগী ময়াদগী শক্ম মুখুনি। অডাং অহু করি থোকনি। অহুগুম্না মন্ত্রি, অংম অথৌ কয়া, চাইথোকপ্রগা য়াওগুম, শম্বুগ কায়নরবা শল, কৈনা চায় হায়বগুম সমাজ, জাতিগী বাংমা লাম্না নাইতোম চংপ্রবদা জাতি অহু মাংলকই। মশা মুংভাইনবা, ইনাকখুম্নবা লাক্লবদা নাইতোম চংখি। জাতিগী ওইনা ওইনা চৎনববা, মতোমতগী ওইনা চংখিদনবা মৈতৈনা "তম্নন কাইবোক" শায়ে, তম্নন হায়বদি মতোমদা ওান্নে থক্কৈ। অহুবু হেম্না তাম্নবা কাইবোক ওইজরো নচা-ননাও কাওবা চাউনবা

[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] চংচদে। [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] নহক্কী [illegible] [illegible]
অ[illegible] নইন্তা। চংলি[illegible] মধানগী [illegible], [illegible], জাতিগী
[illegible] ক্রপা, বাক্টেদগুম্না [illegible] চংপ্রব মতম [illegible] ফাইরেক শাও
শাও হায়না বামই, তম ফাইরেক [illegible] হাত্মন [illegible]
মশাগ্না অমন ফা [illegible]। [illegible], মশাগী [illegible], মশাগী ওইজন্দ
চংশিন্বা জাতি অসি মুংলগা [illegible] মতমদ চাইথাকপ্রব
মীয়াম অসু মথ মপ [illegible] [illegible] অ[illegible] দিসিপ্লীন অ[illegible]
মথাদ পু ক্রপা মঙ মং, তং তরাদগী [illegible] লৌশীন্নবা [illegible] চাইগী
শান্নবা তম্বী। [illegible] চং ১০ লৌশীল্লি। লৌশীল্লিবত্ত
চন কোন্দু থম্লগা ২০/৩০ লৌশীন্নবা শাম্নবগ লোইনব
লৌশীল্লি। হাযবদি অহানবদা ইম্মুং তং, মথংদা লৈকাই, [illegible]
সমাজ অমা অয়োবীদা লোখৎ-পুখত্নুনা জাতি অহ মাঙথদনব
হোৎনৈ। মাসিদু অচাউনা শান্নবা কো। মসি পূন্নমক্কী হায়বদি
মীওইবনা ঈশ্বরদগী লাপথোকখিবদগী লাকপা অৱাবনি। মবক মরক্ত
লৈকাই হৌনা, লৈবাক হৌনা সুমিৎ লপ্পগা পুন্না ঈশ্বর খুরুম-
গদ্দনি। মাহদদা জাতিগী শাজৎ-লিচৎ কায়হন্দনা থপা ঙংগনি।

থরো, থম্বাল, আটরগুলাপ, লৈহাও মশানা লং লাইরগা মচু
শঙদুনা শাজ-শেংচবা ফিজেং নত্তে। বাহোং, তেনবা, লমথুম্ন, ব্রেক

মার্কেট, লল্লোন-ইতিক, চোর কারবার, শেল চাদুনা হিংজবা নত্তে। অদুবু পৃথিবীগী মনুংদা থাইদগী ইনাক খুনথবা ক্রোসস., হরিশ্চন্দ্র, সোলোমোন, দুর্য্যধন, রাবোন, থরো থম্বাল, রাহোং তেনবাগা ফজবা, নুংঙাইবদা চাদম্নব থক য়াদে। য়েংথিবদ মীংকম থক হাংবা য়াদে। মথোয়নস্থ করিস্থ পীবিরকপা লৈতে। অদুবু য়েংনিংঙনত লৈ।

জগৎ ব্রহ্মাণ্ড কায়দনা চংলি, নুমিৎ, থা, নেকেগু অমগী, ইক্কি অমগী খোঙকন কায়না চত্রি, জগৎ অসি নোর্মেলনি করিস্থ কায়দে। ঐথোয়গী ইমুং, ঐথোয়গী সমাজ করিস্থ কায়দে নোর্মেলনি। মীৎনা কৃপদা শেংদোকচবা য়াই। হৌজিক রাদিবদি তাইবঙ মী অসি ঈশ্বরদগী থাপতোকপ্রে। ঈশ্বরগী মতুং শেলনা শিনপ্রে; ঈশ্বরগী সেবা পাওতোরদা চংথিবনা ঐথোয়না রাজবনি। ইজিগ্না অঙাং হাংমনদগী মোজস পোকখি। কংসনা ওৎমন্‌বদগী কৃষ্ণ পোকপনি। "যদা যদাহি ধর্ম্মস্য গ্লানির্ভবতি ভারত" ধর্ম্ম ওসিনা মাঙশিন্নরুবা, ধর্ম্ম লৈতবনা সুম হেনগৎলক্লবা, মাংথরকইবা ধর্ম্ম অদু মকম চানা থম্নবা, ধর্ম্ম লৈতবা, ধর্ম্ম নত্তবা অদু মাংহন্নবা, ফত্তবা থবক পুম্নমক মাংহন্নবা ঐ পোকই। হায়বদি কৃষ্ণ নত্রগা রাম পোকই, অমুকন্থ পোকলকনি হায়বা নত্তে। ঐথোয় মীপুম থুংনা, ধর্ম্ম লৈরক্তবসিদা লৈহন্নীংলকপা, ধর্ম্ম লৈতবা থবক পুম্নমক লৈহন্নীংদবা, ফত্তবা থবক পুম্নমক মাঙহন্নীংবা রাথন অদু মীপুম থুদিংদা পোক্লবদি ঈশ্বর অদু পোক্লে

হায়বা য়ারে। ঐখোয়গী পুক্নীংদা অবতার তৌরবনি, তোঙানবা কৃষ্ণ ঙমা পোক্লরোই। কৃষ্ণ পোক্ক লৈগদবদি অশেংবা থম্মোইদনি।

অতুগুম্বা পুকচেল অমা পোক্লনবা গোকুল, মথুরা, বৃন্দাবনগী মীয়াম্না ঈশ্বর খুরুমখিবা অতুগুম্না ঐখোয়স খুরুমনি। মৈতৈ পুম্নমক্কী ওইবা পুম্না প্রোগ্রাম শেম্মিন্নরগা মুমিং, পুংকম মরক মবক্তা লেপ্লুনা ঈশ্বর খুরুম্বা ক্রবদি মৈতৈ মুংদা য়াবগী খোংচক অমদা চংশক্লে। কুচবিহার, ত্রিপুরা, কাছাড়ী, জগৎন, থওনবা কার্থেজগী মশা তাহনগনুশি। জাপান উংতগী হৌগংখি। ঐখোয়দি ঈশ্বর খুরুমজবা নংনা অতৈ উপায় লৈতে। কন্না লাই নীংগ্রনি:

ধর্ম্ম লৈগ্রবা নিপা অমগী মচা অনি পোকই। মপানা মখোয়গী গুরু অমা বোবিরগা মহৈ তংহল্লি। মখল মখা অয়াম্বা বিদ্যা তম্বীরে। পুম্নমক হম্বীবা লাইদগা মাবানিগী গুরুনা অরোইবা ওইনা মাবানিদা মন্ত্র অমা পী, মন্ত্র হঙদি: পিতা ধর্ম্ম পিতা স্বর্গ পিতাহি পরমংতপঃ। ইপানা ধর্ম্মনি, ইপানা স্বর্গনি, ইপানা লাইনীংনি। মচা অনি অসিনা মযুনদা হল্লক্লগা মপা নীংবা হৌখি। মচা অংনা অমুক অঙনবদগী তুম্না মতম ক্বাওবা করিগুম্বা অমা চৌদে 'বাবা, বাবা" কৌহনা লৈ। মচা অমনা ঐগী ইপানা নীংইবসি করিনো খন্দোকই। বাবানা পাম্বসি ইমু-মঙং চরা হেন্দনা পাম্মী। মানা কন্না নোমদুনা ইমু অতুগী চাবা ওক্নবা পৈশিন্নী চেং, হয়াই, শীং, ইমু অতুগী মী পুম্নমক্কী ফিরোন বাংতনবা পুশিন্নকই। হন্তা হৌগংলগা ইমু-মঙং, মুমাং, কোম্বোং

রাই শিত্তোকই। মপানা ইরুজনবা ঈনিং শাকচিন্নি। অহুদগী হেন্দুনা লৈকাইগী অশি-অনা হংবা কোয়না চংলি। নোংমা নোংমগী মচাগী ফজবা, মীংচং, থবক পূন্নমক অহুগী নীংথীনা পুন্নমক লম্মাংদা শন্দোরকই। চশোন-অনা কয়া সেবা তৌই। নাইনিক তম্বা হুমদবা লায়রবা কয়া মতেং পী। মপা অহু লোংনবা উনদে, মপানস নোংমতা উবা ফংদে। মপা অদুন মহাক্না উন্নদীংবকই, কৌরকই, মচা, মনাওদা সাবু উন্নশি হায়না কোয়না থিহল্লকই। সাগী থবক মাংতী চনস্থং মওং অদুদা মপানা নুংশিরকই। মাবু উন্নীংবনবা লৈ। অমদুনা হেক নাওগ্লকপদা তুম্মনদাই ফাওবা কবিংত্ত তৌদে, চাক চাগ তৌবদা বাব, বাপা, চাক চানিবরা বাবা, তুমগে তৌবদা তুমইত্রা বাবা? ইরুজগে তৌবদা কদায়-দনো বাবা, মফি হেক চিং। খেও হাংগে তৌবদা পাব কদায়-দনো হেক ঈন্ মানা সংদা মপা অদুনা শাউদুন ফুরক্লোইদ্র! খুবাক চারোইদ্রা? মপাগী নাম শোনবগা হায়রবু মপা ওংপা তাদুনা মপাগী শাপ ফংগনি।

অহুওম্না ঈশ্বরদি পুন্নমক্কী মপানি। ইশাবু নীংবদা ইপানা পাম্বা থবক অহুতা তৌগদবনি। মৈতৈ হায়বা জাতি অসি ঈশ্বরনা শেম্মীবা তোপতোপ্পা জাতি অমা ওইনা লৌরগা, ঐখোয় ইশেন মুংশিনবা, চাওখত্তুনা জগৎকী মীওই পুন্নমক্কা মান্নবা ছিংমিন্নবা অমসুং খুংশম্নবা চৎমিন্নবা অদুদ নিজগদবনি। মাতুগী থবক অহু লৌখৎপদা ঈশ্বরনা পেনগনি। ঐখোয়বু উন্ননীংদুনা কৌরকনি।

চয়া হেনবা অমসুং চায়া

চয়া হেনবা কৈ ফত্তেগী মরমদা অফাওবা ডাক্তর কয়াগী মত।

লাইনা কয়া অমসুং ককচাংগী অবস্থা কয়াদা চয়া হেনবা অপি চংই, অদুগা য়াম্না ক'ম্লবা য়াওই : খুদম ওইনা পুক চাথংলবা, ডুওদনেল চাথংলবা মতমদা (ঈ থোকই) অদুগা পুক্কী ওপরেসন তৌরবা মতুংদা, লাইতো লৈরবদা চয়া হেন্দবা য়াদবনি চয় হেনভনা ঈ শেংহনবনি। ঈ মোংলবদি শেংদোক্লবা চয়া চয়া হাইবসি পুমচুম চুমদবদি নত্তে। মরমদি ঈ শেংদবা হাইবসি থোইরিন্দা পথ-পুমথবা থোকপদগী লাকপনি। থোইরিন্দবু পথ পুমথরবা কত্ত-হৌদি অহু লৈহল্লবা অদুগা শেংনা অদুম থম্বা ঙম্লবদি ককচা'না মশাগী লৈজবা ঈ শে'দোক্লবা পাজলনা কিদনী, থবোম্বী অমসুং অতোপ্পা ঈ শেংনবা ইন্দ্রি কয়াদা হু-শিং অদু লৌথোকখিদুনা তোং পুম্নমক চামথোক্কুনা ঈ অহুম শেংনা থম্বা ঙমই। চয়া হেথদা মরু ওইনা কান্নবসি চুম্নগী প্রোটিন চাদবগী বাঃদনি। প্রোটিন য়াওদবা পোৎশক্কী মতম থয়া চায়গা চয়া হেয়গা য়াদে। ঘী থাওগুম্বা মহাও য়াওবা পোৎ চাদবহু কান্নবা লাকই। অদুনা ঘী-থাও চাদবা দরকার ওইবহু লাকই। <u>চিনিগা, চনাংগা অমি অসিদি থাবোকপদা কান্নবা</u> কয়া পংনা উরে। অমি অসি লাইবক্তি ডা[illegible]-ডা[illegible] অসিদি

হূ চেনহন্দবা [antitoxic] পোৎশক্লি। হূ চেনবা মহিক-মত্তাং হাৎনবা কাম্লবা থবক ভৌই। হকচাংদগী থোৱকপা পোৎ-শক নত্রগা ৱস (excretion) ঈদগী থোৱকপা থোইরিনগী ৱস অসি ভত্তনা চৰা হেল্লবস্থ চাবৱস্থ থোক্কুনভা নৈবনি প্রোটিন য়াওদনা মনা মশিং নৈ ঙাক্কা চাক নত্রগা ভল চাবগা নোংমগী খোং কজনা হামদোকপা ঙমই। চৰা কুইনা হেল্লগা হকচাংদা শোকপসিনু ওথাক থম্লনিঙাইনি।

য়াম্না শাংনা চৰা হেল্লগা হকচাংদা ফত্তবা কল পীরিবসি ইক্রি পূম্নমক্কা শোকথৱকপা অসি শা অমস্তুং মীওইবদা চ'' য়েংবা ওইনা চৰা কূইনা হেনহন্দুনা য়ে'বদা উবা ফংই। চিঞ্জ'ক ৱাৎপদগী জীবগী ওইবা মৈশা অসি য়োকথত্তুনা থবা ঙমদে অদুগা হকচাংগী থবক মথল কয়া অসি নিংথিনা ভৌজবা ঙম্লক্কে। মসিগা চাংদম্নবা য়াবদি শী' ভাংবা হ'য়বদি শীং ফংদবা মহেমদা ইমুং অমদা নিংথমথাদা অহাগ্বদা ইংশিল্লক্কুন। শিবা ভাৱবদা ইমুং অত্থগী মীনা অহাগ্বদা ফনিচর হাইবদি চৌকী-মেজ থাইদুনা থারকপা ভারকই। মতুংদা পাত্তিপন, শিংনিং, ক্লোথ থারকই। য়ুন্বী মথোং ফক্লাং শীবা ভাৱকপনি। অদুৱু শীং নৈৱগা মচু কাওবা চত্থগম্রা'? অদুনা শীং থৱস্থ নৈদি?ভদনি য়ুম শিদোকপগী থবক কাওবদি থৱা চত্থরোই। চৰা হেমদা হকচাংদা থোকপিবদু মসিবক্কা মাৱবনি। মোইরিবা শরুক হায়বদি অহেম্বা অনোইবগী ভোং অসি ভুংদা শিজিম্লবা চিগাক পৈশিল্লুনা থম্নগী লাংথকনি; অদুনা চৰা হেমদা অহেবা অনোয়বা

মহাওগী হোং অদু লৌথোকপদা করিস্ত অকাইবা অমাংবা লৈরোই। অদুনা য়াম্না থীনা নোয়ত্রবা মীদা য়াম্না চেকশিন্না অহৈবা ডাক্তরনা কুপ্না শেন্নরগা চরা হেনহন্নবদি নোইবা হন্থহনবগী য়াইদগী ফবা প্রতিকার অমনি। অদুগা ময়াং কংত্রবা মীওইদা চরা হেন্নবদি থবক কয়া তৌজবিবা হোং তিস্থ অদুবু ঙাকপি শেনবিনবা (protect) মহাওগী শকক লৈতবনা চরা হেনবা হেক হৌবগা ইন্দ্রি কয়া মথং মথং মাংহনবা হৌরকই।

মীওইবগী হকচাং অমস্থং ওই, থেব অমস্থং অতোপ্পা জীবগী হকচাংগী কেলোরী মেটার য়েংবদা চর হেক হেনবদা অহানবদা য়াইকোজন অদুগা কার্বো-হাইড্রেট কায়া লোইশিনখি। মসিমক পুম্নোই হোইথোকপদি তৌদে। তুমিং হুম্নি মকপদা হকচাং অপুম্বগী চাম্বদা মরি লৈকম থোকপা অদুগী শকক থরম লৈহৌই। কার্বো হাইড্রেট হেক লোইখিবগা মহাও (fat) লোইশিনবা হৌরকই। মহাওগী শকক লোইশিন্নকপগা লোইনমা প্রোটিন কায়বদি <u>অলবুমিনস</u> তিস্থ শীং অদু, কেট লোইশিন্নকপগা লোইননা, শিজিন্নবা হৌরকই। অহানবদা হকচাংদা শিজিন্নদনা ঙাওদুনা লৈরিবা প্রোটিনশিং অদু শিজিন্নরকই। হায়বদি চাকথেক্রকই। অদুদগী কার্বো-হাইড্রেট পাইরকলে, মতুংদা মহাও পাইখৎলকই। কার্বো-হাইড্রেটনা গ্লাইকোজন ওইনা লীদুনা থমই অদুগী অহেনবনা মহাও ওপোক্লগা অমুক এসিটোন তিস্থ (য়েসবিন) ওইনা থমই। অদুগা প্রোটিনদি লীদুনা হকচাংদা থম্না ওমদবনা অহানবা হেক চরা হেনবা হৌগৎলকপদা

প্রোটিন থাম্লা চাকথেকপা থোই। চরা হেনবদা মাংথোরকপসি য়াম্না থীনা পুম্নবা অমাংবা ঙাকুনি। শাদ চাবা মীগী অমাংবগা মাইপ্ন থায়না ভোন লুরদোম্লা হায়। অসি থবক অমসুং মওং হোংই থায়বসি (atrophies) ডাঃ জে, এইচ, কেলোগকী, মথাক্কী বেটল গ্রুক সেনাভারিয়মদা চাংয়েংবদা ফংবা রাকমনি।

ষ্টেকেউইচনা হুই, হৌদোং থেব, শুন্দ, থঙোই চুমনচিংবা জীবদি মতম কুইনা চরা হেনহন্দুনা য়েংবদা থম্মোই, কিরাক, মসল, কিদনি, পেনক্রিয়াস অমসুং গ্রেন্দ কয়া অসি মরাই ভাবা শকক্ষম ওইরকই হায়। অদুগা গ্রেন্দ অমসুং ভোংনা খাইদগী হেন্না শোকচিনবা হেল্লকই।

'জেনদার' না চাং য়েংবদা খুন্দুগী থম্মোয় অসি সুমিৎ ৮/১২ শুরকপা অসিরাইদা মরাই ভাবা থৌরকই। গেগলিওনা চাং য়েংবদা থঙোইদা চরা হেনহনবদা মসলশিং অদু থৈথু মচু মাম্না পোয়থৎ-চাওথৎলকই। অদুগা কিরাক অসি মথাও চাওনা ওল্লকই। গ্রেনুলার অমসুং মথাও (granular as fatty degenaration of the lever) থোকহল্লি থায়।

চরা হেনবা মতমদা হকচাংগী মাংথরকপা।

মথাওগী ভোং	৯৫ চাঙদা।
মসল	৪০/৪৫
থম্মোয়	৪০/৪৫

গ্রেন্দ	৪০/৪৫
উ	৪০/৪৫
শক	১০/১৫

চারিবা চিঙ্গাক অসিদগী মাওইবগী (থবক ওন্নবগী) পাঙ্গল পি হ'য়বা ভাব অসিদগী পাঙ্গল মথেং তাদনবা চাদ্রনা লৈগদবনি হায়বা বাক্য অসি লাকপনি।

মাওইবগী চিঙ্গাকশুগী ভাইবং মাগী থবক ওন্নবগী পাঙ্গল খোঙকইবা মওং অসি সাইন্সনা ঙাকশনা বাক্য অসিগা লোই-নমক্তি চায়বদি নত্রে। চিঙ্গাক অসি হেক চাশিনবা পুং থরগী মতুংদা ভুমলগা হেক্তা থবক ওন্নবগী পাঙ্গল পি হায়বসি অয়াংবনা থাজই। চারিবা চিঙ্গাক অসিনা মথং মথং ওনগ্রিবা, হকচাং মপুংদা চিঙ্গাক্না লেরিবা মওংশিং অতুগী বারী-লীথুন থংলগা মতুংদদা চিঙ্গাকশুগী ওন্নকপা হকচাংমকী ওইবশিংগী মশক ওইবা লোংশক (the accumulated fuel substance) অতুদগী থবক ওবগী পাঙ্গল পিরকপনি হায়না সাইন্টিষ্ট-শিংনদি থাহই।

কুপ্না খোংদবা মাওইদা লাইফেং ওন্নবা উবা বাক্য অসিদগী চরা ২/৩ হেক চাদবদা, চরা পিজদবা ভাবে হায়না কিনম্রিবা অসিনি। হৌগৎলকপা অমসুং চরা হেন্নিবৈগী মতমদা কুপ্না লেন্নবিরগা থা ১দগী ২ ফাওবা হকচাংগী ফিভম মতুংইন্না চরা হেনহনদা হকচাংদা পীজদবগী কওবা অত্থু থক কংলোই। করম হাইনা লোই লেনহনবগে হাইবা বাক্য ভাব ভাবদি চিঙ্গাকা

হকচাং ফবগা মরি য়াইদগী নত্তে হ'ইবা পাংফম লোকই। চিন'ক চাগ্রিবা চিঞ্জাকতগী হকচাংনা হকচা'গী (থৈ থাংনবা থম্বগী) শীং ওইনা মরাক অসি লৈলিন্দুনা থমই। কাপ্রবা য়াং অতুংগী খরদি মরাও অসি লৈরিবনি। লম-উতেনচিংবা ককক কয়া লোম্বা জীবনা থবক কয়া শুবা মতমদা নংগা মকোক্কুলিদ চংলা মতমদা চাবা ফংদন মতম কুইনা চাকুবস্তু চিংবগী নত্তনা থবক তৌ বগী পাঙ্গল পানবা মরাওগী মপুন ওইনা মকক লৈতুনা থমগুম জীব পুম্নমক মরাও অসি অহং থ'দা শিজিন্নবা হকচাংদা লৈতুনা লৈ। অম্মুম্মা চাদনা মতম খরা লৈবা উম্বা হকচাংগী শা ওইনা লৈতুনা থম্বা মরাওগী শরুক অসি মীওৈরোম্বগী মহৈক অমসুং জীব পুম্নমকী ওকনা লৈ। মীওইবনা ফুকনা থম্বা য়াবা পোৎ-চাক লেহুম্বা লৈলিহুক্রে, লৌই শিংউবা লৈরকপগা চিঞ্জাক য়াংলক্কুবগা লোংমগী ২, ৩, ৪ রক চা'বগী চা' অসি লৌনবা ওইনা থম্নকপনি। অতুগা শা তংদুনা চারিরৈদদি চাং নাইনা থক চারমদে লৌজিকস্তু জীব অয়াম্ব' লেক ফাউ, ফিরুব, সকব লৈরে। নাইরিবা অককুনবা পুং য়েংদুনা কাংদি থিংলগা চাবা অমিনা চাবদা চাং নাইদনা চাবদগী লেম্ন' মরোমংগী ওইবা নিয়ম কায়বা লেপ্লিবনি। অচাংবাগী দমক্তা মতাং চারিরৈদগা শংচা চাশিনহুনা মকম ওইনা অরিবা চিঞ্জাক [Store Nutrition] লৈহুনথম্নগুম মীওইবনা শংচাদা চাশিনবা অতুগা মরক্তা উটকুমনা মরুতুমিদা চংহুনা মকম অতু শিজিন্নখোক্কুবনা হাইবংমীগী মরুম ওইনা মপুকতা কাদিবা মরুম অতু করিগুম্বা মওংদা শিজিন্নবদি অতু-গুম্বা থিউমেন-.কমেল মরুম কারবা হাইবংমী ওইনা পোক্লবা উট

অদু পোণা তাংবা। ডীনি পুকচৈং, মখংদানবা, বুকংগ্রমগী
অমসুং থাঙ্গী মিথিল. ফিবনি পোকপা ফিভমগা পুরকই।

ঐখোই ঐখোইনা চাক্রিবা চিঞ্জাকশী পৈশিনরুবা মকচাংশী
শাংক্লপ শিনবা পোৎশক কয়া অদুগী চা' থবদি অমত্থা মচু'
ইম' চৰা ফেন্দুনা শিঞ্জিনখোকপদি মকচাংদা থাম্না কায়বনি
মথনি মকচা' শাফেনগী মরু ওইবা নিংথমগী মরু ওইবা
শরুক অমনি থাঙনা লৌগৌনা শংবিকম খোকই। মসিদগী
ঐখোইনা থম্মদবদি মতম থদা ইশানা চৰা ফেনবদি শুগ্নী
থুনা কম-তৌদি অমোংদা শিংজৌক-শেংদোকপগী কল কংবনি
থাম্না লৌথম খোকই। অদাবগী মরুওইবা ফৈকমদি মকচাং
মসুংদা পোৎশক কয়া পৈশিন্দুনা থম্মগনি। কথাম চাওবদগী
শংচা চাশিনবা, অদুগা থন চ'নবনা শংচ' চাশিনবা অদু নত্ত্রগা
কম্ন-তৌদি অসি মকচাংদগী মপুং কানা লৌখোকহৌদবা অসিদগী
খোকপা ঙাকনি। মসিবু কদনগে থাংগবদি চৰা ফেন্দোকুনা
কম্ন থাওদি অসি শেংদোকচবা নত্তুনা অইভ কৰি কদনবগী শাইম
লৈরিবগে? মরম অদুদা ঊনা চিঞ্জাক ফেম্না শামলকপদগী মক-
চাংদা অচেনবা ভুংশিল্লুনা লৈবা শকক পুম্নমক শিঞ্জিনখোকই,
মেন্তাবলিজমদা পুরকই, থাংবদি ওক্সিডাইজ .. ই ওক্সিজন্না চাক-
থেকই]। মকচাংদগী কম্ন-তৌদি লৌখোরকপদু হৌশংলি।
চিঞ্জাক অসি চাবগা ভুমলগা পোকপা কম তৌদি অদু শেংদোকপগী
থবক কিদনিনা পুম্নবনা, চৰা ফেন্নিতৌদা থাম্না মকচাং মপুংদা
লৈজরবা কম তৌদি অহুভমক শেংদোকচবা ঙমজরে। অদুনা

হকচাংদা চৎলিবা মৌনা অমুক কত্ত হৌদি পোকহনদবা, অদুগা হান্নগী কত্ত হৌদি শেংদোকচবগী থবক্তা চত্থজবিবা লম অনি অসিনা সেল অমসুং তোংশা অসি শেংদোকচদুনা থরাইগী হিংজবদা চংইবা অশেংবা পোংশক অদুতমক লৈজবা ঙমহল্লি। অদুগা অমুক হয়া চাশিল্লকলবা মতমদা অনৌবা চিঙ্গাক্তগী মশা মশাদা অমুকহয়া শেমগৎচবা ঙমই। অসিগুম্বা থবক অসিনা হকচাংবু অনৌবা পুন্সি অমা পী, হায়বদি নহা অমুক হয়া ওইহল্লি হায়বসি য়েংনঙাই লৈতবা রাক্পি। জীব ওইনা পোকপা মপোক পুম্নমক্ত মসি চাংয়েং অমা ওইনা লৈরবনি। চয়া হেম্বু কিরুবদি হৌজিক্তা লৈবাক মচা তারকপনি হায়রিবা যুগ অসিগী মহৌশাগী নিয়মদগী লাপথোকপ্রবা, শেমদোক-শেমজিলগী খুৎচংদা চাং নাইবাঅককুবা মতমদা চাশবা হায়বসি লৈবদগী তোঁবতনি। তাইবঙ মীগী হিংনবগী পান্দলবু মতম থরা চাক চাদবদগী মাঙহন্না নক্রুপা মতম কুইনগী শোনহনবা তারবদি তাইবঙ মী হিংলমলোই, চাউথহলমোই পৃথিবীদা লৈরিবা জীব পুম্নমক্তা মপু থক ওইরম-লোই হায়না বনার্ট মেকফেদরনা হায়রম্মী। চাশিনবা অসি মতম থরা তোক্রগা ফংলকপা থরায় হিংবনবগী পাঙ্গল পীবা, হিংনবগী পাঙ্গল অমুক হিংগৎহনবা অসিনা মীওইবগী থরাগী পাঙ্গল হেনগৎহন্নবগী মরু ওইবা পোৎচং অমা ওইরক্লি। জীবগী পুন্সিগী অচম্বা মওংদি, য়াম্না হোংদবা অতুনা চাংয়ু হম্বুবা মওংদা চিঙাক চাবনি। যমা শজিক চায়, কৈনা শা-চায়। জীব পুম্নমক্তা মনুংদগী তাইবং মী তদি চাবদা চাং নাইদবা অসিদা খ্বাইদগী হেন

হেন্না হৈননা চৎলে। মসিগুম্না মাগী ওইনা লৈজবা নত্রবা অমম্বা পুম্নমক্তগী লাপ্তোক্লুনা অনৌবা লম কয়াদা চত্লুনা', অনৌবা চৌগ্নাক কয়া থিজ্লুনা', পৃথিবীগী মনুংদা থাইদগী চোইনা তাবা জীব ওইদুনা মমৈদা জীব পুম্নমক মাগী মথাদা থম্বা ঙম্লকই। মানা চৎশোরকপা থুমিংদা! চৌগ্নাক অসি য়াংপা কাল লাকই। চাক অসি পুক থম্মা-থম্মা অতমলক্তগী ঙাদনা চাগৎনবনি হায়বা অমিনা অহেম্মা ওইরম্লবদি মীওইবগী লৈবাকমচা তাবা অসিবু অসি য়ৌরমগদ্রা? মীওইবসি অদু ওইরবদি অডবা মতাং অমদা চাউখৎপা লেপ্লমগনি অদুগা মানা হৈনজবা য়াঙ্-পাদবা মফম অমত্তদা অদুম লৈজরম-গদবনি।

চাং নাইনা, চাং কায়দনা' চাশিনবা অসি জীব পুম্নমক্কী ওইনা লৈরবদি শংচং-চৎতুনা লৈব জীব মথৈদি নহাম্না মূৎথ্রগনি। ভঙ্গমগী কৈ, নোংশা নজ্রগা থাইনগী মীওইনা হিংদুনা লৈরকপবু চরা হেস্লুনা লৈরক্রবা অমত্তং লাম্বমগীনি হায়বদি লামজুনা পংচা চাশিনবদগী মথুক শেৎকপদগী থোনা অমম্তং পাঙ্গল থোরকপনি হায়রবদি অয়াম্বনা নোকনি। চরাম্ররবা চাজবা ফংদ্রবা কৈ, নোংশা অদুনি থাইদগী শাখিবা শাহিং চাবদি! ইতিহাসকী লামায় হাংদোক্লুনা য়েংবদা চৌং মান লমহাংদা চাবা ফংজদনা লৈজবা মীওইশিং অদুগুম্না নিংথিজনা মহৈ-মরোং মপুং ফানা থোকপা লমগী নিংথিজনা চাদুনা নোইদুনা লৈরবা মীতাবু লাম্দা অয় তৌথিবা ঙাক্তনি। জীবগী হিংনবগী মরু ওইবা মীয়ম অমত্তং জীবগী একচাং অমিনা মথং-মথং চাওখৎলকপগী হৌকবদি

হৌজিক ফৌজিক চাগ্রিবা চিঙ্খ্রুগী পম্বল অমসুং থবক তৌবগী পাঙ্গল অমসুং থৌনা অসি লৌগনবা নত্তে মতুংগী মনায়বা ভোংশাল মোট পেলমন্নুনা যোক্কনা তৌরিবা অতুংগী পুম্নমক অসি লৌগনবনি। মোট-পেলমন্নগী মহৈ অসি শা অমসুং মীওইবগী ওইনা তাক্লকপি অসি উৎপা যাই:—

(১) চাবা অমসুং তুঙ্গা অতুগা তুমদবা শকক থোরকপা।

(২) তুমলবগী ইন্দ্রিগী রাল-লোমমগী ই-হৈবা চিঙ্গাক্তী তুমলবা শকক অতু ই দা চংবি। অতুগী তুংদা ইদগী হেংজাদা অমসুং মকচাগী সেপদা পুথিবনি।

(৩) তুমগ্রবা পোৎশকশিং অদু সেল হোৎপা অমসুং ইন্দ্রিশিন্দা লৌশিনবিবা।

(৪) তুমগ্রবা পোৎশকশিং অতু মমল, মেক অমসুং মরীনী পুক্কিমং চংবিবা থবক মদু পাংথোকপদা শিজিনবা।

অথানবগী অতুম অসি চৌঙ্খাক চাশিন্নবা পুং খরগী মতুংদা থোকপা থবক ছাক্রুনি। করিন্নমা মতুংগী থৌউস (process) তি থরাইনা তেক ফিংলিবা য়ৈথ চৎথবনি। তুমহুবস্ত সেল শিজিন্নহনবস্ত (Cell filling process) থবক অসিনদি মুমিৎ কয়া চৎথরিবনি। চাদনা পুমিৎ কয়া ফিবা তুমবাগ অতুগা চা অমসুং থবক তৌবগী পাঙ্গলগা লোইননা ফিরুনা লৈবা তুমবাগে লায়বসি রাকপ কয়া চংই; দায়া চাগ্রিবা পোৎশক অতুদগী তুমবিচনা ইদা লৌশিনগ্রগা মোট পেলদরিবা পোৎশক (nutrition) অতুগী চাং অমসুং মগুণ অতুম মরু ওইনা শিংথাবদা

হংওদবনি। চংশতাংবগী মীনা মশা লোক্লগা লিবগি চংনবা হাংদগী হংকু নত্তে, চুপ্পী চংনবা চিঙ্গাক্তা অসি হংপুবনা হংদবিদুবা তাক চংশিনবিদনা মহৈরদা লেংকপকপনি। তাক কংবা মশুগদা শিরকী লেংবা জাংবা কারকপা মচুমদা লিবনা মথাং লেপ্তবসি মসিগী মরমনি।

অকোনং শাংলেম্বা কৈরবা মী অসি মৈরেংবগী তিংনবগী পাঙ্গল অসি মিংশিনদনা মপুংফানা পুথংলগ তাবরা লংদবনি তাক তাবনা অমক লেংবা চুপ্পী পাঙ্গল অসি অশোইবা লেংকুনা অফবা ওয়রবা মতমদনি। অকনবগী মপুং ফাবকপা (efficiency) কংবসিনি অকোংবা লৈতরবা মোই-শেমনবগী লেংদক এইনা থমজিনবা পোংদক অকুপ্পীনা মশাগী মোই শেমজবা ওমজবা মতাং অকুপনি চহী অমা তেম্বনা কাম্নবসি লোক্লনা থমজিনবা মোই শেমবা পোংদক অকুপ্পীনা অকোংবী থবক পুম্বক পুখবা অকোংনা তমজনবা ওয়ই। মোইগী মশিংশিংনা পুকপা চাদনা চহি চাদা পুশিনবা ওয়ই। অকচাংনা লাংশিন্দুনা থম্নিবা মোই শেমনবা মতাক অড় মথাং কাইনা চহি কয়াগী ওইনা লৈগ্রবনি। মাঙাম লাবা মওইনা তৌথিক তৌথিক চাবা অকুনা থবক তৌবনি। তিংনবগী পাঙ্গল লৈবা [Vitality] অমনা মাগী এইবা পাঙ্গল [Strength] লৈবনি মতাঙ্গা গাক্কিনা ভাইটেলিটি তিংনবগী পাঙ্গল লৈবা অতুপা গাযা সেন্দোনা স্ট্রেংথ লৈবা মীওইনি। মতাম্দানা চয়োম্দা চহী তেম্লুনা থবাইগী পাঙ্গল শেমখিবনি হায়বা হাকম অসিগী মরু ওইবা খুদনি।

That it must have this capacity to have survived under natural condition is obrious. It was a vital link in man's evolution, But as with all powers and habits of life, this capacity is in a measure lost when not utilised. Yet it is a power much needed in lifes emergencies and is well worth cultivating, just as muscular power is well worth cultivating, even though the conditions of civilisation do not seem to demand it.

লৌমিঙ মতৌ মীওইদি সাবজেক্টনা চাৎ-থক্কবা পুম্নমক লেম শারগা পাঙ-পাৎক পুম্নমক পুশিল্লগা চারক্লে। ইরু মাইথবা পুম্নমক সাবজেক্টকী তৌবক্লে। অদুগুম্বা মীওই অদু কৈদৌঙৈদম্ব মশা কনা থম্বা ঙমদোই, মশ অদু মখাই ভাবকনি। মশামক শেঙবা ওমদনা খোৎলকনি, মেংলকনি, শোম্লকনি। নোংলপা চাক অওমলক চাং নাইনা চাশিন্নরবা মতুংদা অস্থকী মতিক হৈনরকনি; করিগুম্বা নোংমা কাংলাক চাবা অমা অনি চাবা কংত্রবদা মকোক চৌথই অদুনা চয়োল অমা ওনা চাবা ফংত্রবদি নাই। অদুনা চরা থত্র-থত্রা হেনবা তমদুনা লেপদগীদা লৌগন, হকচাংগী মহৌশাগী ওইবা হকচাংগী পাঙ্গলগুনা মশাগী মপাঙ্গল অমসুং থবক তৌবা ঙমা থম্বনবা হৈনরবদি অসিগুম্বা মথলগী চাক মাওত্রবদি শিরগনি হায়বগুম্বা অকিবা অদুগা অত্রানবা মথলগী চাক লাম্বা অদু লৈরোই। করিগুম্বা মরমদগী চাব ফংদবা তারবদা হেক্না কনথংলকই।

অসুম্বা চয়া হেবা তম্বনা চাক লাম্বা অসি লাইনা থিংবা য়াবথোকপা ওয়েই। মশাগী অমস্তুং পুক্কীংগী থবক ওম্বা অমস্তুং মপ্যালগী মরমদা থঙজবা অমস্তুং থাজবা পীবি। চাবদা হৈনবা অমগা লোয়নবা চাবা মীওইদগীদি অসুম্বা চয়া হেনবা তম্বা মীওই অমিনা নারবস্তু থুনা ফবা ওমই। নাদবস্তু হেল্লি। মরমদি মহাক অদুদি মশাতনা মশা হিংজহবা তম্লবনি। অতুগা চাবা অমস্তুং ত্নুবী থবক শুকয়াও য়াওদনা মশা অদু নাম্লিবন্থু অমুক ফহবা ওমী। নারগা চয়া হেনবগী বাকমদা নত্তনা, চিঞাক লৈতহনা চয়া মরক মরক্তা তত্তনা হেনবা মীওইবা, জীবগী মশীং নাইদনা চয়া হেনবগী হৈনথিবা বাকম কয়ানা জীবগী থয়াই হিংনবগীদমক অতংপা লৈতনা নোই পেলহনগদবনি হায়বসি থক চুমদে হায়বা ঙাকই। টেম্পরেচর য়াম্না ঊংবা জীব হায়বদি লিনচম্বা জীবদি মতম কুইনা মচিঞাক চাদনা লৈবা মই। অ,গা মশাদা টেম্প-রেচর শ না লৈবা জীব কয়াস্তু রুতুগী শঞক অয়াম্বদা চিঞাক অমত্তা চাদনা লেল্লি।

Dormouse — a small rodent interme iate between the squirrel and the mouse, so caile t because Dorpid in winter দোরমাউস হায়বা জাৎ অদু নিংথমথাদা থা ৫ অসি করিমত্তা চাদনা ভূমহনা লৈথোকই। বোগ (badger) সু করিমতা চাদনা নিংথম থা অসি লেনবা ওমই। থা ৪/৫ লেজবা মতুংদা উহৈ থকনবা হায়বদি উয়ুং মহৈ, শল্লি মক মরুগা উক চানবা থিবা মাইল কয়া লাক্তা চৎলি। উক অদুস্তু অমুক

তোথোক্তুনা ভাল্লিবনি। থা ৪/৫ তুম্মুরগা হেক হৌশিল্লকপদা অহানবা চিঙ্গাক থিবদা তৌরিবা শিনকাম্নি। অমাং য়াশিগাসি অচৌবা শওম অমুবা ত ৫ অসি নর্বেম্বর থা হৈক লোইবগা উমাগা কমুং শেম্লগা হৌদোকপিঙ্গবদি মাচ্চকী ময়াম্ব উইরকপা মতম কাওবা ভূমথি। তুমাদ্রিইতেগী মমাঙদা মশাগী মোই পেম্বগা পোং-শক পুন্নমক মশাগী সেলদা লিহনা নত্রগা পৈশিন্দুনা থম্লগা তুমথি-বনি। ফেব্রুৱারী অত্তরাইদা তুম্বা কোয়হন্নুরবাদি অঙ্গুবা থক্তিক শাথিবা মওংদা লৈথি। চঙলক্লিবা থা অমসুং শা পুন্নমক শাথিবা মওংদা তাম্লে। মহৈ তুম্বদগী হৌদোক্লরবা নিংথমথাগী শওমগুম্বা শাথিবা হায়রনৈ। নিংথমথা লৈম্নুং চঙবগা জীবন্সি থম্ব ভনবা য়াওই। থরদি য়াম্না থবক হৈননা মশা খিংবা লৈ। মালথোন অসি থুম য়াওবা ঈশিং ভঙ্কা থক্কুনা লৈ। ঈশিং ইক্ক হানা লাব-অথোম অনিনা সমুদ্রদগী তুরেলগী মরিন ইশা অথেংবা তুরেলগী হাই-জিনবা পাংয়া নত্রগা অথেনবা তুরেলগী মপাল ওইরগা তৌবা পাংভা লাকই। মসিদা করিগুম্বা অমত্তা চাদে।

পেংবা থরাক্লা লোকাকগী কৌক্র লাইথা তাম্না মকম থুবা কায়কইবা অহুদা কনত্রবা ঈচেম্বা চোংথহনক্লিবা কবোক চাইবদা কাথইলকইবা অসিগী চিঙ্গাক অমত্তা চাবা নত্তে। য়ায়া লোইবা মতলগা লোকনা মরককথং অকনবা ঈচেন য়োরুকপদা ময়াং কঙ্খৎ। চাংগী মনুংদা ইফুৎ থোক্তুনা লৈবা মকমদা লোংবুথা য়োম্বিবমথে ডাক্রা অসি লৈনুংদা লৈথি। লৈনুংদা অহুম চী হেন্দুনা লৈথিবনা মোশব্রবা ডাক্রা অহু লোংবুথাগী ইথো লানকনা থুম, তুলাইদা ঈদিং তপাক য়োলনা অচিঙ্গাক থিমখোং থুপা।

মতমদা অনুবী অতিক মরাং বংই, মকোক্তা ইকি অমিনা ২/০ কৌনবা মমৈয়োমদা ডাচকুম্না শিনক শিকশিন্নি। হৌমিকবু চাংশে চাংগী কমথোং শাং মনাবী ইকুংতা চহি খুদিংগী উবিনা হাকন্নি। এলাকাগী মরাথনা শনুং ইনবা (breeding season) থা অহমলোয়না অদি চিংরাক মরাং কায়না কংগবন্নু মথকতা চাদে। মণিপুরদা লৈবা মরম কাবা কাওশিং (Balls) অসি মথের কাপ্রবা মতমদা অতিক চাবা ইউ উবিরম্লোই।

শনুং, ইনকনা মাইল কয়া চেনবা, মময়াংবা কপাগ্না কয়া [illegible] লৈ,—অতিক চাবা করম মতমদা উবিবগে? [illegible] [illegible] মখুক পোম্না চাশিনগা [illegible] চেনবা অমসুং বাইনল্লো [illegible]? [illegible] অসিদগী [illegible], উবিরবু—নায়বা মতমদা চাক [illegible] পোকনবদি লাইকনবা কমিলৈগী [illegible] চাং মাইবা চরা হেনবা দরকার তাই। মাইবা [illegible] পুনিনা [illegible] চরা হেনথবি চরোংম অমিগী মখুংদা নোক্তা চরা [illegible] [illegible]। থা [illegible] চাবা-থকপা অমসুং মাংবা [illegible] [illegible] পন্থুনা লৈহৌবা কত্ত-হৌদি [illegible] [illegible] [illegible] চরা হেনুনা হেংগদবনি [illegible] চিংরাক অমিনা [illegible] চওই। [illegible] পোকনবা [illegible] পুম্না শিন্নয়া পুখি। [illegible] [illegible] পোকনকশিং [illegible] থোঙচং অসি মায়া লুবা অমসুং কুপপ্রবা বাকম্নি। [illegible] [illegible]

ঐখোয়গী হিংনবগী পাঙ্গল অসি হংখাই লোইহন্নি Consume)
হায়নরি। অদুবু মসিদি ইভং-ভন্তনা খোকপা বাকয় নত্রি
অদুগা ওন্নিদাইজেসন, ওদ্বিজেম্না চাবথেকপা, ঈ চেনবা অমস্থুং
মেভাবলিজমদগী খোয়কপা কন্ত-হৌদি অদু। তুম্বদগী ভাহোবা
লেমহোবা শরুকী বা নত্তে) লৌথোকখিবদি পুক্কিসিমগী স্থম
চত্তুনা লৈগদবনি। হকচাংগী মুংগী পাঙ্গল (force) অমস্থুং
ভানশিনবা পাঙ্গল (power) অনিবু করিগুম্বা মওংদা শোক-
থরক্লবা মতমদা অদুগা থবাইগী ওইবা থবক ঙম্বা পাঙ্গলনা
য়োক্লনা থমগদবনি (vital energy) হায়বা অসিদা চিঙাক
অসি হকচাং মপুংদা পৈশিনবীবা অসি মতম থবা লেপ্পা ঙাবনি।
অদুগা থবাইগী পাঙ্গল পুম্নমক থবাইগী হিংনবগী খোঙচত্তা
চংদবা য়াদবা খোঙচত্তদা লুপ্তুনা লৈগনি অমস্থুং অনাবদগী
পীরকপা মাঙন ভাক্লবা ওইরবা মপাঙ্গল পুম্নমক মাঙহন্নবগী
চঙবা খোঙচত্তদা লৈগনি হায়বসিদগী হেন্না অচুম্বা ওইনা য়াবা
অমস্থুং থবাইগীদমক চঙদবা য়াদবা করি অমা লৈরিবগে হায়
বসি য়েংনা-নৈনরগা ভাবা, অসিদগী হেন্না অচুম্বা (Logical)
করি লৈরিবগে ? মসি মশানা ভারবা অচুম্বনি হায়বসি অভোম্বা
জীব পুম্নমক হোদোং, যন্নাওনচিংবনা হেক নাবদা নাবা ফরিবা
কাওবা চাও কৌথদা য়াদবা অদুগা হকচাংদা লৈরিবা নোই
পেন্নবা পোংশক পৈশিল্লিবা অদুনা পুম্নোই লোইহনা অনৌবা
নোইঁ পেন্নবা অমুক চঙত্রিবা কাওবা চানিংদবা, লায়দবা অসিমদু
শেন্না ভাকই।

চারা হেনবা অমস্থং চাব

নারবা মতমদা চাক লামদবা, অসিগা লোইননা তুম্নবগী রস ময়ামস্থু থোক্তনা লৈখিবা অসিনস্থু থরাইগী হিংনবগী নিয়মদদা লৈবননি তাকই। অস্থুন্না অরাম্বা পোকহল্লিরবা অহোংবা অসি থরাই হিংনবগী নিয়ম্নি। মসিদস্থু চাশিঙ্কুরবদি অনাবা মীশক অহুবু নোই-পেলহনবগী রাক্ষম নত্ত্রে, মহাক্কী তুম্নবগী ইন্দ্রি, পুক-থোইরিন্দা থাইদগী খুদোংথিরবা ফিভম অমা পুথিরকপনি, হায়বদি—অনাবা মী অহুবু পীজবা নত্তে, নারিবা লায়না অহুবু পীজবনি। থোইদোক-হেন্দোকপা পথ-পূমথবা মুংশিং হোৌবা (formentation) পুরকই। মতুংনা তু পোকহন্দুনা অনাবগী হোৌকম মখল অমা হাপচিনবী। ফরম-লবনি। অহুবু চাক পীজরুবদগী হেক্লিনখিবনি হায়না হৌজিক্তা হায়নবা কয়া লাক্রিবনি। মতুং নত্রি, মী লাখ-লাখ শিক্রিবসি মতাং অসিব্রাইদনি। থাইনা ইপা ইপুদি চাবা থকপসি হৌজিক্কী লৈবাক মচা ভারকপগী ভাবতা চংলমদবা হৌজিক্কী চাকয়াম-শায়াম চাবশিংনা নারগা শিবনচিংবসি অস্থুক কন্না লৈনরমদে। অহুনা থাইনগী ঋষিশিংনা পৃথিবীগী জাগা খুদিংদা মাগী মাগী জাতি মরক্তা মাগী মাগী ধর্ম্মগী রা ওইনা চরা হেনবা লৈ হায়না পুথোক্লমী। অতুগা ধর্ম্মগী শরুক অমা ওইনা চরা হেনবসি থম্বীরমই। হিন্দু ধর্ম্মদা একাদশী-ব্রত, চন্দ্রায়ন ব্রত, চতুর্মাস ব্রত-নচিংবা কয়া লৈরি। বাইবলগী মতাং কয়াদা চরা হেনবগী রা য়াওরি। মোসেস, এলিজা অমস্থুং জেমস অহুম্মক নুমিৎ ৪০ নি চরা হেনখিবা তাক্তনি। দেভিদনা নুমিৎ ১২

চরা হেনখি জেহোসাফৎনা ঈশ্বর ফংনবা চৎপদী খোঙচত্তু " জুদা পুম্নমক চরা অমা হেল্ল" হায়না লাওথোকখি। ফারাসীনা চয়োম্দা অনিরক চরা হেম্নিবনি হায়না নাপাল তৌবা. সেণ্টলুকা ফারাসীদা পল্লি। চরা হেল্লগা হকচাং শেংই হায়বনি ধর্ম পুম্নমক্কা, জাতি পুম্নমক্কা চংনরমই। মুস্লীম্না থা ৬ মুংখিল নুংখিল চরা হেল্লি। রামজান কৌই। থাইনা মমাঙ্গৈদা ইতি-হাসনা হৌগংলকপা মহমদা জ্ঞান মার্গদদা চৎপা (হায়বদি "wisdom Religion" Or Mysteries) ধর্ম অসি ইউরোপ এসিয়াগী মফম অয়াম্বা বেবীলোন, ইন্দিয়া, ইজিপ্ত, গ্রীক, পার্সিয়া, স্কান্দিনেভিয়া, গোথর অমস্নং কেল্টমদা চংনরমই। চরা শাংনা হেনবগা লাইশোন শোনবগা মক ওইনা লৈজরমই। কেল্টশিংগী ক্রাইটশিংনা লাইমিং লৌবগী তাবক্তা মখোয়গী ধর্মদা চঙজরকপা মীবু চরা কুইনা হেনহল্লি। পার্সিয়াগী মীথাক হায়বা লমদম অহু মুমিৎ ন,ৎ'ল, মুমিৎ ৫০ চরা হেনবা চঙই। গান্ধীনা চরা হেনববু চুমগী হকচাং শেংদোকুবদগী ওইনা লৌদে। অনাবা ফনবগী ওইনস্নু লৌখি। অতৃগা প্রায়শ্চিত্তকী তাবক্তস্নু গান্ধীনা ওইদবা অমা ৩াংবদা চরা অমা হেল্লি, অনি হাঙ্খ্রগা চরা অনি হেল্লি। অম্ভ্যা থাইনগী ধদা প্রায়শ্চিত্তকীদমক চরা হেনবদি ধর্ম অং.শদা য়াওই। হুঞ্জাংয়ানগী অহানবা ভাহক কয়াদা মীহৌয়া কোক্কবা মফম অমা থা ১/২ 'মনাঙ্গৈবী' ময়াদা কমহনা ঈশিংতা থক্কুনা চরা হেল্লুনা লৈথোকই। জেমাস কেল্পানেলনা হায়—লাম্নোইবী কয়াম্না মশাগী অনাবা কোক্কবা,

হিম্বিয়া কনবা পুং ১০ অসি তরেংলক চয়া হেল্লি হায়বদি মুমিৎ ২০ গা মথাই চয়া হেল্লি। ডন্ কেল্ভীন অমস্তুং জোন ওয়েসলীনা ধর্ম শস্নোকপশিংদা চয়া হেলহল্লি। মতম খরা চাবা বাৎপদগী চয়া হেল্লকপদা হকচাংগী হিংনবগী ওইবা খজাইগী পাঙ্গল হেন্থনকপা উবদগী জাতি কংলুপ কয়ানা চয়া হেনহসি কান্নবনি হায়না মথং-মথং চথরকপনা পুব্রিংশিংগী মংক্লাইদা পামজনা অকুন্না ধর্মগী মরী লৈননা লৈরকপনি। ধর্মগী মতাংদদা নত্তনা অমাবগী রাকমদস্থু "এডাইসেনা" কৌবা আরনবী মাইবা অমনা অমাবস্তু মুমিং ২১ নি চয়া হেক-হেক হেলহল্লি। মানা তকী, লাইথোকদপা চয়া হেলহল্লি। ডা: বার্থোনো হায়বা এলোপেথীগী হিদাকপু লাজবা নিপা অহুনা হায়রগী।

It is entirely an eminent'y rational expedient to receive the organism of a virus by a continuous and gradual process of molecular destruction and a renewal of anatomical parts. Such is the theory of hunger cure of syphilis an oriental method of treating that desease.

ইউনাইটেদ ষ্টেটকা ডা: জেনিংসনা চয়া হেনবগী থবক হায়বদি লাইয়েং অসি লোখংখি (১৮২২)। মহাগী মতুংদা মহাকপু হেক কৌরবা লাঙ্গনা থুদিরবা চয়া হেলহল্লি।

মিল জেমার গ্রাহম, ডা: যুদেন-হি, ডাং জোয়েলসিং-নচিংথ হেচরোপেথিগী ডাক্তরশিংনা চয়া হেনবা অসি অমাবা

ফনবগীদমক লৌখংলি। হেরী ব্রিনজামিন শিন্দলেয়ার অসি চরা হেনবা ফৈ হায়না শন্দোকপা ডাঃ ভাক্তনি। ডাঃ হেনরী এস. ব্রেনার অসি হৌজিক ফাওবা চরা হেনবা মথল-মথল চথরিবসি মভোন্দগী অয়াম্বা তম্বনি। অনৌবা অফাওবা ডাঃগী মনুংদা ডাঃ পেজ ওসালদ হাজার্ড ত্রিলদেল অসিনা অমেরীকাদা অমুগা ইংলণ্ডদা ডাঃ কেইথ. রবাগ্নিএটী-নচিংবা কয়ানা চরা হেনবগী মরমদা ওগাইনা নৈনরী। অতুনা হৌজিক্তি চাদ্রগা অনাবা মীহ্ শোনখিগনি, পাঙ্গল কয়বা চাশিল্লু হায়বা এলো-পেথীক ডাঃ শিংগী রাফম অহ্ চুম্নগী মীওই, মীচম্না ফাওবা য়ানরক্তিবা অসি শাগী ওইবা (instinct) অমা চানিংদবা পোকহনবসিনা চুমই হায়না তাকপদগীনি।

ডাঃ জেম্নিংনা হায়—"ফর-ফরৎ হাইনা নাবা লাইওং লায়না পুম্নমক্তা চানিংবা শুকপোক-পোক্তবা অসিনা অমুকস্ন অনাবা কমথৎলকপগী খুদমশিং অসি হেনগংলকপগনি মতুং ইম্না অয়াম্বগী চাংস্ন রাৎপা হেনগৎপা মতুং ইম্না চথরকইবা বিদ্যা অসিদা খোঙলোবা পীবদি নেচরগী অয়ানবা ওইগনি অমুগা চানিং-ত্রবস্ন অয়ানবদা থাজবা (Orthodox) কাংবুনা নমথুনা পীজবসি লাম্নি হায়না ময়ামগী ওইনা মায়বা রাকম অমা চান্নবা লাক্নি।" চরা হেনবা জীবগী শরুক অমশুম, অমুগা মীওইবগী হৌরকপগী খোঙচৎ ওইনা (evolution) অমুগা থাইনগী মীওইবগী চলেবী (custom) য়েংহুনা সাইন্টিফিকী লম্দা চাং য়েংই অমস্তুং নৈনম্নি। মীওইবনা চাদনা কয়ামুক কুইনা হিংবা য়াবগী পাজল

মীওইবদা লৈবগে হায়বসি অয়েম্না থঙবা ওমদ্রবস্থ ময়াম্না থররীবা চাংদগীদি য়াম্না হেন্না শাংনা হিংবা ওমক।

কালিফোরনীয়াগী বেলক্ফোরম কৌবা পাইলোট অমগা হেরোইন ক্লেবেন কৌবা নিউয়োর্কী নুপী প্লেন ক্রাস তৌহুনা অরাং থংবা বৃটিশ কলম্বীয়াগী চীংজাউ অমগী নাপোমদা লৈখিবনি। মুমিং ৪১ নি শুবদা লোৎখি। হায়রিবা মতুম অসি য়াম্না ঈংবা নিংথমথানি। ইং শোক ১৯৬৩গী মার্চ থাদা থবরদা য়াম্না ইনখিবা য়াফম অমনি।

গ্লোরিয়া, লি বাইয়ার্দ কৌবী স্পেসকী মরমদা লাইরিক ইবী অমনা মুমিং জন্ক্রক চয়া হেনবদা শিখি। মাগীদি চয়া হেনবদি নাকে চাদবনি। জুপীটারদগী মহাকপু জুপীটারদা পুননবা মতু'ন অমা থ'রক্রুনা ফ'ওবা চয়া হেল্ল, হায়না স্পেসকী লাই অমনা হ'য়রনা চাদবনি। অহানবদা হৈ মহী থর থর থক্লম্বদগী অকোনবা থা অহদি করিগুম্বা অমত্রা চ'বা থকপা লৈতনা চয়া অহ্ হেনপ্রবনি। ইকোন্ কোনবা মুমিং মরিনি অহ্ জ্ঞান পুম্মাং মাংখি।

কিস্তারসিয়ান (Cistercian) ব্রদরহুদ পুথোকচরম্বা রোবার্ট দি মোলেম হায়বা অহনা মাগা য়াম্না চায়জবী মরুপ অমা শিথিবদা মুংঙাইমনখিক্রহনা মতোমতা আত্মঘাত তৌজগে হায়না থক্তবদি ওমদহনা চীংদা চৎলগা মকয় অমা থিরগা তপ্না চাক চাদনা অহুম লৈরগা শিক্সরগে হায়না লৈখি। মুমিং ৭০ নি কাওবা শিথিত্রবদা ঈশ্বরনা মাবু শিখিদনবা থিংবিরবা মাক্লে হায়না

খঙহনা মপুক্লীং হোংখ্রে। অহুগা অমুক হন্না চাবা হৌখি মতুংদা য়াম্না কন্না মতম কুইনা পানখি।

খাইদগী মরুওইবা খঙবদা মুংঙাইবা খুদম অমদি জোর্জ হেসলার জোনসন্না ১৯২৬ কী জুলাই তাং ১ দা চিতাঙ্গোদগী নিউয়োর্ক ফাওবা চায়া পুমহেন হেন্দুনা চংখি। চায়া হেল্লি-বৈঙদা হকচাং অসি থবক অকনবা হৌরবস্থু হকচাং করিস্থু শেংক্রে। মহাক্না খোঙশান্দ্রিবৈগী মমাঙদা য়েংবদা মাগী মশা অসি য়াম্না ফনা লৈ। মাগী অৱাংবনা ফুট ৫ ইঞ্চি ৬½, অরুস্বনা ১৫৭½ পাউণ্ডনি মে তাং ৩১ গী নুমিদাংবাইদা মানা চাখিবা চায়া অসি য়েন্নাও, মনা-মশিং, হৈ অমস্তুং শঙ্গোমনি। মহাক্না খোঙচৎ অসিবু মহাক্না কমদৌনা চংখিবনো হায়বদু মহাক্না পীবদা লম্বী মখল পুম্নমক চংলি হায়, চেক্না শাবা, সিমেন্তনা চনবা, অকনবা অথোংপা, মুংগাই ময়ক্তা চংলি হায়, য়াম্না মৈ থোক্না শাবা সিমেন্ত চনবা লম্বী অদুনা মথোঙ পোকথোকহন্দুনা নালায়োমদা হাইখহুনা চংলিস্থু হায়। নোংমদা মহাক্না চংপসি মাইল ১৪ দগী ৪৫ ফাওবা চংলি। জোন-সন কারমসন্না মতুং ইল্লি। মাগী ডাক্তর অমস্তুং অহৈ মীস্থু লোয়নৈ। মহাক্না য়ৌরক য়ৌরকপা সহর অদুদা লৈবা ডাক্তরশিংনা মাগী মশা অহ য়েংই। অদুগা মুড়িগী মহাক্না ডাক্তরনস্থু মশা অহ য়েংই।

"শক খঙনদবা মীওইশিংনা য়েংহুনা লৈতবা মতম অমতা লৈরমদে। ঐগী কা অদুদা চিঙাক অমতা পুশিন্নক্তনবা তোইনা লেরমই। মসি পুম্নমক অসি ঐথোয়না খুংলল্লিবৈদা ঐথোয়গা শক খঙনদবশিংনা ঐথোয়গীদমক্তা শঙহনা বাশকপগা লোয়ননা

শো লোন্দুনা থম্না ঙাক্তনি। অদুগা ঙাই-ঙাইদুনা লৈরম্না ঙাক্তনি।" পীটম্বরগী মমাঙ থংবদা লৈবা চীংশাং কাখৎলকপদা হকচাংগী ওইবা খুদোংথীবা থেংনৈ। মতম অসিমক্তদা মহাক্কী ঙাক্তরনা হায়—"চুম্নগী লৈজবা মহাওগী (শকযম ওইবা) তোং অদু শিঙিন্নংখাকথিবনা (absorption) খোঙ খুদিংদগী শরূ ৫ দি মেতাটারসেলগী অকোনবা (arch) মখাৎংবা খোঙকোপ (in step) লাম-নবা শরূ অদুদা কুপ্পীবা নম্ভগা থারিবা তোংশা মাংখি। মওং অসিদা হোংলকপগা নোংম-নোংমগী ওইনা খোঙ অসিনা চৎপদা স্নুদরকপা অদুনা খোঙ অসিগী শরূ অসি লেঙবা য়াবা হেনংহল্লি" মসিনা খোঙদি অস্নুক্কী মতিক নংহল্লি। বেঙেজনা ফহনবা নম্ভগা নেমহনবা ঙমখিদে। ফিজিসিয়ান্না অমুক্কা হায়—"পীসবর য়োবা ফাওবদি হকচাংগী তোংদা নাবা অমতা লৈরমদে। এলিঘানিজগী চীংখোঙ অদু কাবা কুম্বদা লৈতেম মাম্নবা মফমদা চৎলবদি করিস্নু থোক্লোইদবা অদুগা মান্নদবনা খরা য়াখি। মাগী মফমদা লৈবা মনাও মখৈ তুমগ্রে। মখোঙ নাবদু স্নুম হেনগৎলকপনা মহাক্কী চাংয়েং অসি তোক্লবা পাউতাক পীবদা মহাক্না প্রোটেস্তি তৌই হায়রম্নু য়াগ্রে।

চাক চাদনা মহাক্না চৎলিবসি নুমিৎ ২০ নিদা মাইল ৫৭৭'৪৪ নি। মসিদা চিঙাক মচেৎ অমা ময়ানা কক চিকখিদে। "মহাক্না এলেঘেনী চীংদা য়াঙ্কিং তোকপা নুমিত্তা মহাক্কী কম্পানী ইঞ্জিনিং অদুনা লৈরিবা অবস্থা অদুনা মানা যাত্রা তৌরমদ ইগী মতমদা লৈরম্বা অবস্থাদগী হেন্না করমই" হায়না মাগী ঙাক্তরনা

হায়রমই। পুং ৪৮ গী মনুংদা মশলদা নাবহ্ করম্মী। পুং ৪৮ গী মতুংদা মখোঙনা চত্তুনা নোক-খেহ্না নুংঙাইনা লৈ। মানা চাক চাগদবা নোংমা রাংলিংগে হায়বদি হেক তোকপা নুমিৎ অহুগী পুং ১৪ দি চাক চাদনা ঈশিংদা থক্লুনা পোথাহ্না অরাবা হন্দোক্লুনা লৈ (relaxed)।

ঈশিংদা কমলা অমগী মহী য়াল্লগা থক্লুনা চারা হেনবা তৌই। নুমিৎ হুম্রিশুবা নুমিত্তা খ্বামেন অশিনবা অমুনবা পী। চৎপহ্ থর থর হন্থনা পুমলোই লোইশিন্নরুগা হুম্রিশুবা নুমিত্তা য়ুবী মহী পী। মঙানিশুবা নুমিত্তা মাগী অহানবা চরা চাবা হৌই।

মহাক্কী নুমিৎ ২০ চরা হেন্দুনা চৎপা খোঙচৎ অসিদা মহাক্কী মশাগী অরূম্বা পাউণ্ড ৩৮ ময়েং তাথখি। চরা মপুং ফানা চাগদবা নুমিৎ ৫ নিগী মমাংদা পাউণ্ড ১০ লুম্না ঙমখি। মতুং চয়োন অমগী মনুংদা পাউণ্ড ১৪৩ লুমই। চয়োন্দা পাউণ্ড ২৪ লুম্না হেনগৎলি। মতম অসিদা মহাক কল্লা চৎলগা স্কুম তপথবা মথলগী রাস্তিং অসি মাইল ৫ দগী ১০ ফাওবা নোংমগী চৎলি। নোংমা নোংমগী মহাক্কী ইন্দ্রি পুম্নমক য়েংবদা অস্লুম ফহুনা লৈ। অদুগা মহাকী মরী মতাং শোকপরা য়েংবদস্থ করিমত্তা শোক্লমদে। নুমিৎ ২/৩ পোথারবা মতুংদদি রাস্তিং চৎত্রিরৈঙগী মমাঙদগী হেন্না মরী-মতাং ফগৎনা লৈ হায়না ডাক্তর-শিংনা হায়, চরা হেনবদা হকচাং অমসুং মরীবু অপুক ঙমখিনা লোইহনবা লৈখিন্তি।

অদুগা খুাইদগী গঙুবদা কাম্লা চ'রা মহেন অমনা হক্তর খুাইক্লী। যেংশিন দা'দনা উশিংসু থক্লুনা চারা হেনবদা নুমিৎ ২৮ নি লৈরম্লগা শিখি। অ'রেন্স মেগ স্মুইনীনা তাংখিস ক্রি ষ্ট্রেটকীদমক চ'রা হেন্দনা শিখিংসি নুমিৎ ৭১ নি শুরদনি।

ক'পিনেল লেনীন মহা'ক্লী মচনা চিঠি অস্তুয়া থাই— "র'ঞ্জরা মতম অস্নুক শা'রবসি যেংবদা থোইদোক হেন্দোক্লা মঙ্গোলশংগী ভুইনা লৈবদগী হেন্না হি নংগী লা'শেংদ হিংতনা লৈ।" অংক্লুনিংগী মেনিক্স কোব, অাকিদনেপনা হাদ -'ম'ডেক্লা অস্থকপ অম' লৈ। ঐ'দা'দ মহা'ক অসি অক্লুকপনি।" অদুগা হন্দক্লা পঞ্জ'বকী ফকমর্সা ১ শনি'তগী মহাংদা' চ'রা হেনখিবহু মেকস্থুইনীগা চপ মগনা নুমিৎ ৭১ চ'রা হেনখি। ইংথমথ'দা লৈপুংদা লৈবা (হাই বার নৈচিং) জীব অদুগা ডা'নে ই. পেংবা অদুগা শীল অমস্নুং শ লেমে'নগুম্বা জা কয়'গুম্ন মীচেইদমু চারা হেন্নগা কুইনা হিংবা ঙমই। চারা হেনবা মতমদা ইন্নিশিং অসি নোই পেলহন্দে হায়বসি অর্নবনি। হায়া চ'শিনখিদ পে'তুগী অদা পৈশিন্দুনা লৈবা বিক্তা'ভ ষ্টে'রদগী লৌথোক্লুনা নেই পেরহন্নি হায়-বদি চংনহন্নি। অস্নুম্না চডুগদবা পোংশক অতু শিবা হুমইবা মথৈ চাবা বাঙনা শিবা (starvation) থোক্লে। জীব খরদি ভোয়না পীজবদগী চারা মতেক মতেক হেন্নগা পীজবনা হেন্না নোই পেলহন্নি অমস্নুং চাউখংলি। উচি অঙোবা মচাশিং অসি নুমিৎ হন্মী পীজরগা নোংমা চারা হেলহনবা, অদুদগী নুমিৎ ৬ নি পীজরগা নুমিৎ নিনি চারা হেলহনবদা নিতিগী পীজবিবা উচি মচাশিং অদুগা

চপ মান্নবা চাউখংলি অমস্নুং মশা যনা লৈ হায়রবসি লেবোরে-টোরিদা উই। ষণ মখোমস্নু খরা খরা পীজবা নত্রগা চারা হেল-হল্লগা খরা হেন্না ম'মদা পীজবদা নোইংখংলি কনখংপা হেন্নি। মসিগী মকওইবা নীয়মদি খরা হৈ-শিংনা চিঙ্গাক অহু চারা হৈনবা মতুংদা শিঙ্জিন্নরকপননি হ'য়রবদি চ'রা হেন্দুনা লৈহনবনা তুম্নবগী ইন্দ্রিশিং অহু পো'থাইন্দুনা তুম্নগী খবক অসি খরা চঙ্খোন্না হৌজবা ঙমংহন্নি। অহুনা তুম্নদা চঙ্ইর, ইন্দ্রি পুম্নমক অসিন' ন'রবদা থাইনা বিনদে। মরমদি মখোয়সিনা থাইদগী লাংনা ফবা ঙমই। লায়রনা জাৎ অসিদা চারা হেনবদা ফত্তবা পংনা য়াওদে। চ'রা হেক হেনবদা তুম্নবগী ইন্দ্রি পুম্নমক নহা ওইথোকই।

অহুগা শঙ্গোম শুম্লিবী, মকুম কোক্লিবী অমস্নুং খোম-নৌবীদদি চারা হেনবা য়'দে। চারা হেক হেনবদা খোম হনগংখি অমস্নুং মকুম কোকপা লেপখি। মরমদি খোম অমস্নুং মেকুম অহু হকচাংদগী শাগংনবা পোৎ হেন্না চঙই। অহুনা চুম্নগী চারিবা চিঙ্গাক অহুদগী অহুম হেন্না পীজগনি। চিঙ্গাক হেন্না চারগা খোম অহু খোক্লদবনি। চিঙ্গাক অহু হেন্না পীত্রবদি খরাই হিংনবগীদমক চিঙ্গাকুগী শিঙ্জিন্নগ্রা খোম শেয়্নবগী খবকলোমদা লাক্লরোই। অহুনা খোমনৌবীদদি য়াখিদবা মতাং নহনদি চারা হেলহনবা য়াদে। চারা হেক হেনবদা খোম খোক্লরোই। অহুনা চাবা ফংদবা নগ্রগা চাক ভাঙবা মতমদা মমানা খোম খোকহনা রানরিবা অহগা শজিক ফবা চীংমুংদা চাবা

গোয়ালাগী ষম্না শক্লোম থোকই হায়হনা লৌক্রগা ইম্ফালদা চক্লদা পীজহনা থম্বদা হৈনদবদগী চাৱা হেনবগুম চাদহনা মখোম থোক্লে।

খাইদগী শুংঙাইবা ৱাকম অমদি চাক তাঙহনভা লৈবা, চাবা ফংদবা মফমদা নেচরনা অডাং পোকহন্দে। চাক য়াম্না কুইনা তাঙবা মফমদা অডাং শোক্লিবনি মশা ফংলক্লবা অমস্তুং য়ুম্'ন-নবগী থবক য়াম্না হল্লবননি। মুশী-মুপা অনিদা চাবা ফংদবা অনিনা মতম শৱা য়ুম্'ন্নবগী পাঙ্গল শোক্হল্লি হায়বনি। অহনা পুম্মাঙ মাঙহল্লে হায়বদি নত্তে। চাৱা হেনবা মতমদা নক্লগা হকচাং অসি নৌংখিজনা নেʼই-পেল্লবদি য়ুম্নম্বগী ৱাখল পোকহন্দে হায়বনি, নৌংখিজনা পীরজরক্লবা মতমদা অনৌবা পাঙ্গল অহুম পীজবনি। মীওইবা অসি অসিগুম্না মহৌশাগী নিয়ম অসিনা মীগী জাৎ অসি মুংহন্দনা থম্লিবনি। চাক চাবা ফংদবা মফম অমস্তুং মতম অমদা জাতি অমবু থম্মীরগা চাবা ফংলকপা মফম অমস্তুং মতমদা অহুম অমাঙ-অতা অহ শোগংনহনা তাইবং পানবা অসি মীওইবনা থল্লকই। জঙ্গল উথাইবদগী চাবা ফংদ-হনা জীবা কয়া মুংল্লে। কৈশাল শওম উৱক্লে। জিরাফ, অহৈ জীবনা লাম্বা ফংদবা ফুট ১০/১৫ ৱাংনা লৈবা উনা চাহনা হিংই। শামুনা ফুট ১০/২০ ৱাংবা উগী উশা থেক্লুনা চায়। মসি পুম্নমক অসি ঈশ্বরনা নক্লগা নেচরনা মাগী মাগী কাংলুপ অহ হিʼননবা হায়হনা তোপ-তোপ্পা মওংদা শেম্মীরমই। ইঙ্গ্রি খুহুম চনগে থল্লবদি মতম থরগা ওইনা চাৱা মতেক থৱা হেল্লগা য়াই। থৱা কুইবগী ওইরগা চাবা অসি থৱা ৱামদনা ৱাংনা

চাবা তাই ; মসিমক্তী ব্রহ্মচারী ওইরিবা মীওইনা থাইনদগী চংনরকইবা। অদুগা ওন্না হৈনবা ফল ফংগে হায়রগা চা'রিবা অদু মতম খরদং পেংখত্তুনা হায়বদি চারা খরা হেক্লোক্লগা নোঙ পেম্নবা ফজনা চারক্লগা মচা পোক্লবা মীওই কয়া মচা পোক্লুনা থারা নালা তাবা য়াওখি।

চারা হেন্নগা চা'শিল্লকপা মতমদ হকচাং মপুং ফাসিদা থাইনদগী নহা ওই হায়বা পুন্সি অদুদা লুপ্লকপম চা'শিংলকপা মতমদা অনৌবা পুন্সি অমা ফাই। অদুগুম মতমদ হেক্লবা মীওইদদি নোংমা নিনিদগী হেন্না হেনবা যাই। অদুবা মী অমনা লমজিংগদবনি মরমদি চারা হেনবদি লায চাখংলকপা অসিনা থাইদগী লুই। য়াম্না লান্না মরক য়াম্না চাদগে হায়রকই। হৈন্না চাকুরবদি হেল্লিহৈদগী হেন্না মাঙই। কনাগুম্না মীদি চারা হেনবা মতুংদা চাক খিল্লা হাপই হায়দুনা মরৈ-মনাও খংনবা য়াওই। মসিদনি মুন্না য়েংগদবা—চারা হেনবা মতুং মুমিৎ ৫/৬ নি শুক্রিমথৈ হায়গী চাং অদু য়োনা চাবা য়াদে। চাখোম মশীং থীদুনা নোংমগী চাখোম ৩/৪ গী ভাবকা অসুম হেনগংকদবনি। চারা হেনবা মতুংদা হকচাংদা ফত্ত-হৌদি পুম্নমক লৈত্রবদা অশেংবা চিঙ্গাক অমুক নৌনা চাখৎ-লকপদা হকচাং পুম্নমক থোইদোক হেল্লোক্লা শেল পুম্নমক অদুগা প্রেন্দ পুম্নমক নহা ওইথোকই। নহা ওইনবা ইফুৎ নক্লগা উচেক লাংমৈদোম্না পুরকপা উহৈ লৈশেমহৌদগী থিরকপনি। পৃথিবী অসিদা লৈতে। শুম্নগী পুন্সি অসিমক চংননবা ঈশ্বরনা

শেন্নীরক্লবা ইন্দ্রি পুম্নমক পঙ্ঙচা চাশিন্দুনা ফজ-হৌদিনা থন্নবা লুখাক কোয়মদা থন্নীরবনি। চন্না হেনবদনা লুখাক-কোম শেং-দোক্লবগী থবক ওইনা পৃথিবীদা নহা ওইননবা কবিগুন্না ঈশ্বরনা থন্নীরম্লবদি মাহ্ চন্না হেনবনি। জ্ঞান তানা বিজ্ঞানীক মন্না অহৈবনা লমজ্জীংহুনা চন্না হেনবনি—নহা ওইনবা ইফুক্তি চন্না হেনবা মতুংদা খাইদগী যবা চিঙ্গাক্লা লোয়-পেলহনবনি। নহানা অহক্কগী খেন্নরবা হকচাংগী থবক পুম্নমক অসি চন্না হেন্নবা মতুংদা হেনগৎহল্লি হায়বসি চুই।

চিঙ্গাক তুম্নবগী হকচাংদা লৌশিন্নবগী অমস্নুং তোংনা লাংনবগী পাঙ্গল অসি চন্না হেন্নবা মতুংদা অমস্নুং চাশিন্নকপা মতমদা হেনগৎহল্লি হায়বগী ওয়াদদ্ নত্রে চিঙ্গাক অসি য়াম-দনা চঙ্লগা লুপ্পা অমস্নুং লোয় চাউখৎপা হাঙ্কৎপা (growth) অমস্নুং লুপ্পা হেনগৎলি। লোয়খৎলবা অমস্নুং য়াং কখৎহনবদা ভাব অসি কাউবা য়াদে।

থুনা অক্সম্বা হেনগৎলকইবনা চন্না হেনবদা হকচাংগী লোয়-পেনবদা চঙ্ঙইবা পোংশক কন্না লৌহুনা থমইবা (reserved) অহ্ চন্না হেনবদা মহোং তাখিবাহ্ শিজিন্নবননি। অসিগুম্বা লোয়-পেন্নবা পোংশক কন্না পৈশিন্দুনা থমইবসি নাবগুম্বা মতমদা অচিনবদা শিজিন্ননবনি। অসিগুম্বা মতমদা লৌহুনা থমইবা "লোয়-পেন্নবা" পোংশকশিং অসি" শিজিন্নবনা লায়বা হেন্নি অমস্নুং হকচাংদা য়াদবা পীবস্নু অনৌবা চিঙ্গাক চায়গা ছুম্নগা হকচাংনা লৌশিন্নকপা অহ্ শিজিন্নবদগীন্নু লায়বা হেল্লি। হৌজিক হৌজিক অমুক চারিবা চিঙ্গাক

অদুদগী ইনৌ নৌনা তুমহল্লগা নোয়-পেল্লবা লৌশিল্লকপা পোৎশক অদু লৌরকপদা থবাইগী পাঙ্গল চঙইবসিদগীদি হায়না তুংশিন্দুনা লৈবা—খুদক্তা ফংবা ঈদগী অদুম লৌথোকচরকপনা য়াম্না তাথৈ। ইতেক তেকপা চিঙ্গাক্তুগী ঈ অমসুং তোং শাবসি নারবা মতমদা পুম্নাঙ মাঙখিদ্রবসু য়াম্না হন্দুনা থবক অসি পাঙথোকই।

চরা হেনবগা চাবা ফংদবগা খেন্নে। চরা হেক হেনবগা হায়বদি চিঙ্গাক হেক চাবা তেকপগা ইন্নি পুম্নমক কায়থবা হোই হায়না লৌবদি পুম্নাল লানবনি হায়বসি চরা হেনবা মীওই লিশীং লিশীংগী মওংনা অমসুং ফলনা তাক্লি।

হকচাংগী ওর্গান অমসুং গ্রান্দশিংগী থবাইগী মশক ওইবা সেলশিং অদু চাননা চাবা হায়বদু ফংদ্রে হায়বা মতমদা (starvation) কায়থরকপনি (disintegration)। চরা হেনবদি নত্তা ওইহনবনি, শেমগৎ শাগৎপনি। ঈ অসি নোংহৌনা শেমগৎপনি regularate মেরামত অদুগা তোংশা পুম্নমক অমুক হন্না নত্তা ওইহনবনি হায়বসিনা তাকপবু চরা ফজনা নীংথিজনা হেন্নবদি হকচাংদা মাঙবা থোকহন্দে হেশেংনমক কান্নে, নত্তা ওইথোকই।

ইংলোক ১৯৬০ দা মাস্তার তারা সিংহ-না রাজনিতিগী রাফমদা চহী ৭৬ শুরবা মতাংদা নুমিৎ ৪৮ চরা হেনখি। মতম অদুদা মহাক্কী ডাক্তরনা মাগী মরমদা হায়খি, "মহাক্কী পুক্কি অসি য়ামগ্রবদা চহী ১০ দি হেনগৎগ্রে। অদুগা মানা নারক্না লায়না পুম্নমকসু কোকগ্রে" খাইদগী অরাবদু চরা হেনবা কৈ হায়রবসি কনা অমত্তনা হায়রিদবনি। হশেংবদি মীবু নত্তা

ওইহনবা হায়রবসি গ্রেন্দ গ্রাকত তৌবা, য়াওগী ইন্দ্রি মীনা শিনবা নত্রগা অরূবা ইন্দ্রি রাইহনা নীহনা শিঞ্জনবনা থক ওইবা য়াদে। মপোৎ নত্তবা পোৎশক পূম্নমক নপশিন্নবদা থুনমক হেক্তা লং-থোক্লকই। অহনা চন্না ফজনা হেননা হায়রবসিগা মা'ম্নবা তোংশা শেংদোকপা ঈ শেংদোকপগী থবক নীংথিজনা পাঙথোকপা ঙম্বা অইত উপায় লৈতে। চা'ননা নহা ওইহনবা ঙমদ্রগস্থ নহা ওইনা থমহনা অহল ওইনবা কুইনা যিংহনা থমই। খ্বাইদগী লুববু 'এ র'বে'প্রাব'হিনা' হ'য়রগুর "চন্না কেনবী মরমদা খ্বা'ইদগী মীনা থঙনরবা কৈ ফত্তে হা'যরিবসি, মপুন্সিদা চন্না অমা ফাওবা চিথজদবা মীত'দনা ইরনি।"

হকচাংদা লীহনা থমইবা নে'য-পেন্নগী পোৎশকশিং অসিনা মতম থরদি চিঙাক য়া'ওদনা হকচাংদা চঙইবা পোৎশক পূম্নমক রাস্তনা পীবা ঙমই। অমূক হন্না শেম শাগৎপগী থবক অসি লেইশিন্নগা ঙাইহাক শংবা মতমদা অসিগুম্বা থোক্তনা থমইবা পোৎশকশিং অসি হাপকংনকপা, থনগংহল্লকপা ঙমই। তুম্বগী হৈনিংবা থবক অমতা অস্মুম্না য়া'ওহন্দনা মহৌশাগী হৌনবী অমা ওইনা মশামক্কী মপাঙ্গল শিজিন্নহনা য়ুম শেংবগুম হকচাং অসি শেংদোকই। ফত্ত-হৌদিনা থম্দুনা ফংচিন্নক্রবা তোংশা পূম্নমক অমূক হন্না শেমদোক্লে অমসুং কুপ্পা য়েংশিল্লে (analysed) অমসুং নৈনরে অহুগা চঙগদবা মতুং ইন্না খ্বাইদগী কান্নরিবা অক্কবা শক্কক অহ কানানা কান্নবা মফমদা শিজিন্নরে অহুগা কান্নবা পোৎশক মথৈ শেংদোরকই।

করিগুম্বা শোকপা পনবা, শক্ল হেকপা ফহনবা অহুগা হোগাইবগুম শোকপা (open sore) চরা হেল্লিহৈদা ফগৎ-লকপা অসিনা চরা হেনবদা শেমগৎ-শাগৎপগী থবক অসি নাংথি-জনা হকচাংদা তৌই হায়বা তাক্লি। ডাক্তর ফসালনা মাগী হুই মচা অমা যুমথক্তগী তাবদা মখোঙ অনি হেকই হায়। হুই মচা অহু মুমিৎ ২০নি করিগুম্বা অমত্তা চাদে। ঈশিংদা থক্লুনা লৈ। মুমিৎ ২০নিগী মতুংদা শক্সোম থকই। ২৫নি শুবা মুমিত্তগী শা চাবা হৌই। শক্ল অহু শমজিন্নরকই, থবোম্বী নাবা ফরে; হুই অহু হাম্নগুম্না চেক্লবা খোংক্লবা ওমই হায়রন' হায়। শা অমস্নুং মীদা চরা হেল্লগা শক্ল শমজিন্নবগী খুদম মশীং নাইদনা লৈ। মসিনা তাকপবু হকচাংনা কান্নবা হোংশা অসি অক্লবা কান্নবা তোংশা শেমগৎ-শাগৎপদা শিজিন্নথোকই। হকচাং অসি অচুম্বমক নোয় পেন্নবগী পোৎচক্ত থম্নবগী পুক্লেনি।

চরা হেন্দুনা শিবা মীগী হকচাংগী ইন্দ্রি অমস্নুং তোংশা মাঙখিবগী চাং চামদা পীরি :—ফেং মহাও ৯৭%, লিভর ফিরাক ৫৩%; পৈ ৩৩%; ঈনা ১৭%; নার্ভ সেন্টরনা ০%।

চোসাট কৌবা মুন্না য়েংবা মীওই অমনা পীবনা মহাও ৯৩%, মশল ৪০%, ফিরাক ৫২% ৭০%, মরীনা ২%, পৈনা ৬৪%।

পীরিবা ফিগর অসিদগী চাবা হেনবা মতমদা তোংশা (tissues) পুম্নমক চপ মান্নবা চাং চপ মান্নবা ভুমশিনখিবা নত্তে, মখোয় পুম্নমক অসি থরাই হিংবদা চঙবা কান্নবা মচুং

ইম্না তুমশিল্লি। কাপ্পবা থোংশাংশিং নোংম পেল্লহনবদা মহাও, ঐ মসলদগী লৌহুনা শিজিন্নরকই। অহানবা মহাও মাঙুখি, মতম অমিদা থম্মোই থংবাগী থ্রেন করিমত্তা মাংদুনে। মাংদা থম্না মাঙথরকই। কাপ্প-কাপ্পবা ইন্দ্রিশিং অমি কাপ্পকাঙবা ইন্দ্রিদগী লৌথোক্লুনা লোম থোকই। মসিদু (autolysis) অৱাইবদগী লৌথোক্লুনা অকুবদা শিজিন্নবা কৌই।

চৱা হেনবা মতমদা ইন্দ্রি পুন্নমক্তা শোকইবা মশোক দনা থেকথেনবা অমস্তং [illegible] হকচাং শরুদা লৈম্নিবা (skeletal muscles) মসলশিং অমিগী ৪০ [illegible] চাদতুনা শিবা গুমিন্দ্রে। [illegible] ওনা অমস্তং মহাও অহানবদা মাংখি, মৈমদা থেন্না থংনা মাংদুনকই। মহাও অমস্তং থোং মাঙবসিনদি হকচাংদা শুকশোক শোকখিদ্রে হায়বা য়াই। মসল মাঙুলকপা অমিনা মসল শোকপস্তু হেন্নকই হায়বদি সেল অহুম্ব পীকথরকই। চৱা থংবা হেনবদা সেলমশিংদি হুম্ব হুম্বরগা সেলশিং অমি য়াম্না পীকথরকই। হায়বদি থম্মোইগী থোং অমি অথোম্বা কাপ্পকাঙবা থোংদগী লৌহুনা লোম্ন পেলহনবনা চৱা হেনবদা শুপ্পগী তাংদা তাথে। মাংজন অমি মশীং থেন্নি। ইন্দ্রি পুন্নমক্তা পোংলুম অহু লৌথোকখিবনা চৱা হেনবা মতমদা হকচাং অপুনবদা ঐ চেক্লোক চেনশিনগী থম্মোইনা ঐ মপুং ফানা ফানা কাপথোকপদা (pump) অখিংবা পীদে। অৱাবা থবক অহু কোকপদগী থম্মোই মশামক অমি মেরামত তৌজবা ওমই অহুগা মাগী থবকপু হেনগৎনা ফজনা

তৌকবস্নু ঙমই। চৎ্না হেল্লগা থম্মোই মশামক নাবা (organ'c lession) অমস্নুং থম্মে ইগী থবক্তা খোঙলোবা (fun tional) মসলগী লায়নদা কান্নহনবা অহুগা ফবা ফত্তবা য়াওরিবসি মরম অসিদগীনি। অহুগা ঈ চেপ্লোক চেনশিন (ci culation) স্নু য়াম্না ফগৎহল্লে।

ঈদা হকচাংগী শাওং (size) হন্থরকপদা চৎ্না হেনবা মতমদা ঈগী অৈরবা চাংস্নু হন্থরকই। অহুগা ঈদা লৈবা হৌনবা পোৎচঙগী পোৎশমদি (chemical) দি হেৎপ। ওম্ন-তেনবা ফলহুম লাকই। ঈ অসি য়ুম শেংদোকপগুম (লৈকাং, মিরাং কন্থবা শিক্লোক চমথোকপগুম) পোকই। ঈ অকংবদ চৎ্না হেলহনবদা রেদ ব্লড সেল ঈগী অঙাংবা সেল অহু হেনগৎহল্লি নুমিৎ ১২ গী চৎ্না হেনবদা রেদ সেল ১৫০০,০০০ দগী ৩২০০,০০০ হেনগৎহল্লি হায়না ডাক্তর জর্জ এস ওয়েক্তারনা হায়। হেমোগ্লোবীন অসি ৫০% দগী ৮০% অহুগা অহৌবা সেলনা ৩৭০০০ দগী ১৬,০০০ ৮ হৎকই। ডঃ বর্নাথিটনা ঈদা রেদ সেল হেনগৎলি হায়দসি অহানবা ওইনা উখিবা মীশক্লি।

পুক্নীং হকচাং অসি থবক পৌহন্ননা চৎ্না নীংথিজনা হেনবদা নুমিৎ ৩১ নিদি নোরমেৎদা (মহৌশ গী ওইবা কীজমদা মী অমনা (অনাবা মথল অমত্তা পোক্লকপা) হকচাংদা ওন্নকপা অমা উদনা চৎ্না হেনবা ঙমই হায়না সি, আই বুলেটিন নং ২০৩ দা হায়। (লেভানজীম্না উংখিবা চৎ্না মহেল্লি)।

পুক অমসুং খোইরীন :—

চরা হেক হেনবদা পুক্তা খোইরীনগদি পোখাবা পূমণী পীবিবনি। থবক রানা পুক্তরমবহ খে ইদে'ক হেন্দোক্লা হৌজিক্কী হেন্না চাশিনবা যুগ অসিদা মিকুপ খুদিংগী চাশিন্দুনত্তা লৈবনা পোখ'বা কংজক্তবা পুক অমসু' খো'ইরীন অসি চরা হেন্নবত্তদা ভোইহ'ক পো'খাক্তহ্না, অরা পোখো'কচহ্না মপাঙল হক্লংৈচ। হেন্না' লৌখো'কফম খো'কপা পোংশক পূম্নমক লৌখোকখি; চ'শিনরবা মতমদা ভুম্বা ভুম্বগী পাঙল য়ায়া হেনগংহল্লি। পুক্তী অমসু খোইরীনগী চ'ফংপা (ulcers) অমসুং শককম হোংংা শো'কপা অশো'কপা কয়া চরা হেত্রগা যখি।

চা'কখাও চ'উখৎপা— dileted নহ্গ' চে'হুবা (prolapsed) মহৌশাগী ফিভমদা পিকশিল হক্লিনহলখি। খোইদো'ক্ত লুংভাইফম থক্তদনা লৈবা পুক খোইরীনগী অবস্থা (morbid) sensibilties and appetencies) যবা ভুমই। ভুম্বদা চক্তইবা ইক্ত্রিশিং অসিদগী মহিক মতাং মাক্তহনগে হ'য়রবদি ংনমক চরা হেন্দোকপনি চরা হেক্নমদাই মমাক্তদা পুক খো'ইরীন অসি য়াবিবমৈখ মা'ক্তবসু বেরা চৌহন্দনা থম্বা এনেমা চৌহনা অমসুং ঊশিং থক্তুনা শেংদোকহৌগদবনি। মসিবু নৌংথিজনা চৌহৌরবদি চরা হেনবদা পুক্তা মহৌক-মতাং অমতা লৈবা ভুম্নোই। খোইরীন্দদি পুমচত্ত চক্তবা ভুমদনা মাক্তহনবা ভুমই। চয়োন অমা হেন্নবদি হায়বদি চাকখাওদসু মসিগা চপ মায়না খোকই। অহ্গা কে'লোন হায়বদি খিরিন (colon)

দদি মতম খবা কুইনা চঙলগা হাপরিবা ফিভম অসিদা পুরকপা ঙমই। অদুগা পন্থ-পুমংহনবগী থবকসু (decomposition) থিংই।

ফিরাক, পৈ অমসুং কিডনি — চরা হেন্নগা পৈ অমসুং ফিরাক্তা কান্নবা পীবদি অদুপা ফংই। পিরাকী অংপাংগা (abscess) পুমক যহনবা ঙমই। কিডনি নাবসু চরা হেন্নগা ফহনবা ঙমই।

পৈ চাউথৎপা — ঐখাযনা পৈ চাপ হুরবগা ফজনা অদু নুমিং খরা চরা হেন্নগা ফজাখি।

মীনা চাক চাদ্রবসু থা কয় ভিনা ঙমই। অদুম হোৎচবদি মিনিট থরদা শি। অসিগুম্বা মদু হোৎনবগী থবক অসি চরা হেন্নগা নুংঙাইবা য়াম্না হেল্লি 'হ্রে' কাইএল' নাবদা নিমোনিয়া লোকখুংবা, লোক-লাইরেম্বদগী চরা মরক্তা খরা হেনবনা অদুম ফজখি। থবোম্মীগী লায়ননদা চরা হেন্নবকপা হায়বসি মতম কুইনদগী চংনরকই। শাংনা হেনবদি ফত্তে। মরেক মরেক হেনবনা টি,বি-দা য়াম্না কান্নহল্লি। চরা হেন্নগা টি, বি, হৌই হায়বদি চরা হেন্নগা য়াং কংই হায়বনি। য়াং কংবদনা টি, বি, হৌগদ্রি হায়নবদগীনি। য়াম্না নোয়বা মীনা হেন্না টি, বি হৌগদ্রি মরমদি অহানবদা য়াম্না নোইবসি অকোনবদা য়াম্না ময়াং কংগনি। অনি অসি অক্কানি। অকোন অহানগী বাদনি। চরা হেন্নগা য়াং কংবা অসিদি পীজরকপা মতমদা ফজনা নোয়থংলি। ডাঃ ওয়েগনারনা হায়—"চরা হেনবদা ইশানা কুপ্না য়েংজবসি

করম্বা মুমিং থাদা চৰা হেনবা নিপা অমনা বক্কার ভৌরকপগে হায়রুনা য়েংবসু বক্কার ভৌরকপদি লায়রবুনা চৰা হেনহল্লগা ফগৎলক্রগা লৌ৷থিনা পৈজবদা বক্কারনা নাবা মী কয়া ফগৎলকপা অতুম থেংনৈ।"

খোপ অমসুং মরী:— চৰা হেনবা মতমদা নৌংথিনা পোথাররবা অমসু' ভুম্বরদি মরী, খোপকী মচা'ক অমসুং থবক ক'ম্রদনা থম্ব' ঙমই। চ'রি'ঙদা ফকচা''গী থবক অমসুং ইন্দ্রি থুরুম চন্দ্রুনা থম্ব' ঙম্বগুম্না চৰা হেনবা মতমদসু অতুম থম্বা ঙমই। চৰা হেনবা মতমদা মরীগী পা'ঙ্গল হেনগৎলি হায়বসি চাং য়ে'বা মতমদা মশা ফদনা হেনবদগী গংবা ফলনি হায়বা য়াই। অতবু চৰা হেনবা মতমদা পেরেলাইসিস অমসুং থর-থরা শিথবা কয়া চৰা হেল্লগা ফবা কয়া য়াওই। নিউরেস্তেনীয়া (মরী চোকথবা) অসি অমসুং ভ'ওবা ক'ওবা চৰা হেল্লগা কৈ হায়বসি অরাম্বা চাওথৎপা লৈবা'ক্তা উনরি। চৰা থর-থরা হেনহন্দুনা মশা মুং-ভাইবহু থঙহল্লগা মশানা চৰা হেজহুনা মরী অহু ফহনবা ঙমগনি।

পুক্নীং অমসুং ইন্দ্রিগী জ্ঞান (senses) মনম ভাবগী পাঙ্গল হেনগৎহল্লি।

পুক্নীংগী পাঙ্গল অসি চৰা হেক হেনবদা হেনগৎহল্লি। নৌংশিংবগী পাঙ্গল হেনগৎলক্কই। পুক্নীং চঙবা, মকুপ-মপাং ভিরবা, অচুম চুমদা থঙবগী পাঙ্গল অসি চৰা হেল্লগা হেনগৎলি। মুংশিবা মীমুংশি থঙবা মসুংদগী ভাবরুপা জ্ঞান (intuition) অহুপা অধ্যাত্মিকী গুণ পুম্নমক অসি চৰা হেল্লগা হেনগৎলি।

চৰা হেনবনা পুক্লীংদা মুংঙাইবা পীবনা অনাবা কয়াদা মশা অহুম ফগংহল্লি। কনাগুম্বনা ৱাখল থোক্লগা চৰা হেল্লগা খনবা তমই। লেকচৰ তৌগদবা লৈরবদি চৰা হেল্লি। পরীক্ষা চংপা তারবদি চৰা হেল্লি। চৰা হেক হেনবদা পুক্লীং অসি শেংবা হেল্লি। ৱাখল লীংথিনা খনবা ঙমই।

লেভানজীয়া নুমিং ৩০ নি চৰা হেনবা মতুংদা মানা উবা অহুদগী শরুক অনি লাপ্লা, উবা ঙমই হায়। চৰা কুইরপ হেনবদগী অনেক হাপ্লয়া অনোক লৌথোকপা য়াম্না য়াওই। ফংসনেল ব্লাইন্দনেস হায়বদি মিত্তা শোকপা নঙনা হকচাং অপুম্বগা ক্ষ শেংদবদগী থোকপা মিং তাঙবসি চৰা হেনবদগী ফবা য়াওই। না পঙবা চৰা হেল্লগা ফবা য়াওই। লায়ংখুন নল্লগা লোক্তু খুংবদগী নপ চোমন্দুনা কেটারেল দেফনেস (কেটারাদগী না পঙবা) চৰা হেনবদগী কারহল্লি, ফহল্লি। চৰা হেক হেনবদা লৈদা অশাবা অয়াকপা ফাওবসি শিংবা হেনগংহল্লি। ইশিং ফাওবা মহাও থেয়বা (hard and soft) শেংনা খঙই। মনম ফাওদবা মীওই য়াম্না লৈ। মথেয় অহু কেটারা নপ চোবদগী লৌখিবনি। চৰা হেল্লগা মনম ফাওদবহু ফাওহল্লি। পুক্লাং অমসুং উবা তারেগুদগী পাঙ্গল অসিদি থোপ অমসুং মরীদগী পোকপনি। চাক য়াম্না চাবা অমসুং ফত্ত-হৌদিদনা মরী-মতাং অমসুং উবা তাবগী পাঙ্গল অসি শোলহনবননি। চৰা হেন্দুনা ফত্ত-হৌদি অহু শেংদোকপদা শোম্নীবাহু কলহল্লি।

চরা হেনবা মতমদা ঙৈগী পোংশক হোংবা চরা হেন্নগা করম্বা পোংশক হোংবগে হায়বসি মী অমস্যুং ঙৌব কয়াদা কুপ্না য়েংই। চরা হেল্লিবা হকচাং অহুদি পোং নত্রগা শরুক থরদি মাংহনখিবা তাবনি। করিনো মাহত্রিগা হায়বস্মু অয়াম্বনা খঙনরে। অহুগা মাঙনরকপা শরুক কয়া অদু য়েনথোক্নবা অরু-ভরাই নাইনা য়েন্থোক্কুবা দরকার (redistribution) ওই ; মরমদি হকচাংগী মপুংদা লৈরিবা থাইদগী অরুবা ইঙ্গ্রি কয়া কায়দনা লৈবা তানি।

মসমদগী সলফর অমস্যুং ফোসফরস অসি প্রোটিনগুম্বা থুনা মাংহনরবস্তু কেনসিয়মদি চরা হেন্নগা চং হেনগৎলকই। হকচাংগী অশোংবা মফমদা লৈবা পোটাসিয়ম অসি চং হেনগৎলি। পোটাসিয়মদি চরা হেন্না হকচাংগী অহোম্বা অকবা পোং-শকশী হেন্না কুহৎনা মাংহনবা চরা হেনবা মতমদা লৈ। সোদি-য়মগী পাসেন্তেজস্তু চরা হেনবা মতমদা হেনগৎলি। থুমগী (হিং-গ্রেস শরুক অসি হৈন্দ্রজেনগী সেলচম ওইনা লৈরিবা মহাও কার্বোহাইড্রেট, প্রোটিনগুম্বা থুনা মাংই। থাইদগী হেন্না শুকপদি য়াম্না চাদিংইগী মহাও, " অদোংপগী লায়না " হায়বদি ভাটামিন "সি" বাংপদগা য়ারি-য়াখোং নাবা, "এ" বাংপদগী মিং নাবা "ডি" বাংপদগা শরু শোনবা চরা হেনবদি অয়ুকম্ চাম্বনা হেন্না শোকহনম্ পোক্কা? অদুবু চরা হেন্নগা মিং নাবা, য়ারি-য়াখোং নাবা চাৎপা নৈ। চরা হেনবা মতমদা দিথি-সেন্সৌ চাবা বাংপদগী নাবা লায়নাগী থুদম অমত্তা উৎলক্কে। মশিনস্ম সাইন্টিফিক ওইবা মীশক্তা বাজল খলহল্লি।

চাবদা বাংপা (deficient diet) মীশক্তা চয়া হেন্নগা মাঙননবা থোক্তবা অমসুং কান্নহনবদি, চাং কায়না মাঙপ্রবা মথল মথা অয়াম্বা পোংশকশিং অতু নীংথিজনা অচুম্বা চংদা চান্নরা লৈহনবদগীনি হায়না মিলো হেস্তিংনা বাংথল অসি থম্নবা হায়। চয়া হেনবা মতমদা আইরন অসি য়াম্না মাঙই হায়না হায়নরকপা পাউথুমদা ডঃ রেগারনস্ হায় "ঐথোয়গী ডঃ কেলোগকা মত মান্নে। য়াম্না কুইনা চয়া হেন্নবদি আইরন অমসুং অতোপ্পা হকচাংদা কান্নবা পোংশক কয়া চং চাননা মাঙই। অচুম্বদি ওইরগা কান্নদবা শিজিন্নদবা পোংশক মাঙবগুম্না অকুবা হকচাংদা চঙবা পোংচঙদি অচুক য়াম্বা চাংদা থক মাঙদে।

চয়া হেনবনা হয়াগাড়ী (overhaul) পুমশিন শিন্দোক শেংদোকপগুম হকচাং অসিগী চোংশা শেংদোকপনি অমসুং পুম্নমক অমতা ওইনা অমুক হন্না চাংহনবনি। অহেনবা মহাও অমসুং নোয়-পেলহল্লিবা পোংশক অসি শিজিন্নথোকই। পৈশিন্নুনা লৈবা অতঙ-অয়াক (effusions) হকচাংদা ঐশিং ও কুনা পোমথংলকপা করিগুবা মীগুম্না শোগংলকপা পুম্নমক শেংগাই থুগাই অচুগা শিজিন্নবা য়াবা পোংশক মথৈদি অমুক হন্না তিনশিন্নি (recombined)। শিজিন্নচুনা শোক্লবা, শেংক্লবা সেল অমসুং তিস্যু (ভোং) অসি শিজিন্নথোকপা অমসুং নীংথিজনা শিন্দোক-শিনজিনগী থোঙচং অসিদি মহৌশাগী ওইবা পোয়ন্নগী থাদোকপা য়াত্রবা শক্তী। মহৌশাগী ওইবা থোঙচংনা মাঙননবা ওইদবনা চয়া হেনবনা নীংথিজনা চথরবদা

মতম চারবা মতমদা অবস্থা চানরবদা শিজিন্নবা য়াদনা মাঙ-
খিবা থক থোক্তে। থরাই হিংনবগীদমক হৌ: (muscle) থরা
অহুগা য়েন্দগী হোংলা থরা কথোকপদনি। অহুগা সেলগী
মরু (Germ) মরু অহুনা নোংহোনা হেকথংলকপা অমস্তুং
অনৌবা সেল অমুক শাগৎপদা পাঙ্গল মাঙহন্দে।

নিয়ুক্লস হায়বদি থরাইগী মৃশক ওইরিবা মসু: থংবা শরুক
(The central mass round which matter gathers)
অহুনা মশাগী পাঙ্গল লৈজবতু য়েংকুনা থম্বা ভূমনা সেলশিং
অহু নহা ওইহলি। থরা পোথাবা, অদুগা লোয়ননা
সেল অহুদা লৈবা ফত-হৌদি অহ চয়া হেনবনা শেংদোকপ্রগা, মহুদা
ভেকথংহনগা থবক অমুক শিজিন্নরকপা ভূমনি। অস্তুম্না পুমশেং
শেংনা পুমশেম শেমদোকপগী থবক অসিগী মতুংদা পুন্সিগী
ওইনা মাঙনবা ভুংশিন্নকইবা ফত-হৌদি অহ চয়া হেন্দুনা
শেংদোকচবা (refined) অহুগা হন্দোকচরবা অহুগা শোৎ-
শক ময়াম অসি চুমথোক চুমশিল হৌরবা (chemical
readjustment), অহ ওইরবদি, নৌংবিজনা থম্লবদি হকচাং
অহ অমুক হয়া শাগৎলি অদুগা শাথং ওইবস্তু অমুক হয়া
পুরকই। হায়রবদি নহা ওইরকই।

সিক্রেশন অমস্তুং এক্সক্রেশন :—

হকচাংদগী থোরকপা রস অমস্তুং ভাপোকফম থোকপা হকী
চৈশিং, হয়াংগুম্বা কয়া অসি চয়া হেনবা মতমদা করি করম
শোকপগে ?

চরা হেনবা মতমদা হকচাংদগী থোরকপা রস পুম্নমক হন্থনা থোকই। অদুগা রস থরদি অথম্বা থরদা হন্থনা থোক্কে। ভিল চোবা অসি চরা হেন্নগা য়াম্না হৈ। গেষ্ট্রিক জুইস থোকপদি ভত্তনা থোক্কুনা লৈ হায়রবু চাংদি য়াম্না হৈ। অশিনবা য়াম্না থোক্লম্বা অসি নুমিৎ ২৫ নিদং চরা হেনবদা লেপথি। অদুগা "হায়পর এসিদিটি", থক্তিন্দগী থৌনাও কাওবা শাহুনা লৈবা "হার্ট বর্ন" হায়রগা থগুনবা পুক্তা অশিনবা কায়রনবদগী শোকপা হার্টডি করিস্থং শোকহবা লায়না অদু নুমিৎ থরা চরা হেক হেনবদা ফজথি (ঈশিংদি মসিদা থকপিগনু)। চরা হেনবা মতমদা গেষ্ট্রিক জুইসকী এনজাইমীক পাওরায় অদু য়াম্না শোৌ।

চরা হেনবা মতম চুম্নদা মশিঙা (bile) থোক্কুনা লৈ. চাংদি হৈ। করিগুম্বা কান্না চরা হেনবা মতমদা বাইল অসি পুক্তা লাক্কুনা ওনৌংহল্লি অমস্থুং ওয়। (অদুগা অশিনবা য়াম্না কাহনা পুক্তা শিন্নিবহ্ ফনবা পুক্তা বাইল থাজিল্লিকই)। পেন ক্রিয়াগী থোরকপা রস অমস্থুং থোইরৌনগী রস অসি চাং হন্থরবস্থ থোক্কুনা লৈ ভুম্বগী শাকলস্থ হন্থরকই।

নুমিৎ ২/৩ হেক চরা হেনবদা থোম থোকপদি হেক্তা হল্লি। চরা অস্থুম হেন্নবদি কংথি অদুগা থোম অদুগী মগুণস্থ হন্থরকই। থাগী শোংদা লাকপা রস পুম্নমকস্থ চরা হেন্নগা হৈ। অভোঙ্গ জোক-ঠিন, থাউনচিংবা মহাও থোককয়দগী হেন্না থোরকপা পুম্নমক মহৌশাগী ফিভমদা লাকই। অদুনা কিত্তৌ চৎপদা,

চন্না হেনবদা চংপা ভোকই। ঈশিং থক্কুগা মুং অসি ভাঙই, কুন্ডই, মনমসু নমখি। অদুনা চন্না হেন্নবদি ঈশিং থকদবনি হায়বসি ভাকই। ঈশিং থক-থক্কুনা অসুম চন্না হেন্দূনা চথবদা মঙৈদা মুং অদু পান্নকই ভোরকই। মতুংগা ভাকপনু হকচাং মসুংদা কন্ত-হৌদি শেংদোকপা লোইশিন্নক্লে হায়বা ভাক্লকইবনি। অহানবা চন্না হেন্নবা মতমদা হৃষাং যান্না থোকই অদুগা নংসু নমখি, ঊনশারোমদসু কন্ত-হৌদি কয়া শেংদোরকই।

কন্ত-হৌদি শেংদোরকপা :-

চন্না হেনবদনা থাইদগী হেন্না কন্ত-হৌদি শেংদোকহল্লি। ঐখোয়না চাশিনবিদহনা ভুমগী থবক লেপ্লগা অদুগা অনৌবা চিঙ্গাক্কুগী পুমথরক্কবা পোৎশক খেৎকত্ত্রবা মতম অদুদা কন্ত-হৌদি লৌথোক্কবা ইন্দ্রি কয়া অদু থবক কয়া হৌজবা ভুমই। মাদগী হৌদুনা পুক খোইরোন অসি কন্ত-হৌদি শেংদোক্কবা থবক্তা ওন্থোরকই। ঙগী তাংকম ওইবা হায়বদি কারখানা ওইবা লেপ্লি। থৌরিনলোমদা অমাত্তবা লাক্কে শেংদোকপগী থবক ভোক্লে হায়না থনবা লাল্লি। ইকোন হেক কোমা চাবিবা চন্না অদুগী মতুংদগীদি খোঙ হাপদা লিক্লা লাকপা হায়বসি চন্না হেনবগী হৌনবীনি। মন্নাইবক ফবা মীওই থবদনা নৌংথিনা মাঙথোকই। খোইরোন অসি ফুট ২৪ শাংবনি। অসিগুম্বা খোইরোন অসিগী মেন্দশিংদগী খোইরোনগী "ড্রাম" মথুন অসিদা কন্ত-হৌদি অসুম শেংদোরকই। খোঙ হাপনা অমনি। মসিনা অমনি। চৈনগী কোলোমলোমদা কন্ত হৌদি শেংদোরকই। হকচাংগী

সেল অমস্তুং ভোংশাদগী ইন্দ্রি পুম্নমক্কী মক্ত-হৌদি অসি ওয়া অরাম্না হকচাংগী শরুক্কী অমস্তুং অনকপদগী লাক্লিবনি। খোইরীন অসিদা ফীরাক্লস্থ মশিজ্ঞাগা লোয়নবা কক্ত-হৌদি কম্না ভাস্তোয়কই। মসি মুশিন্ মুবা, মনমস্থ নমথীবা পোংশক্লি। অসিগুম্বা হু অসি অহৎপা লৈত্তনা শেংদোকয়কপনি বাংএয়েলদা পৈশিন্নকইবনি। মসিদা মাগুখোক চামখোকত্ত্রবদি হুশিং অগ অমুক হম্না ঈদা চুপশিনখিগনি। অহুনা চৎলা হেন্নিজেদা এনেমা চাং নাইনা ভোগনি। মহুতনা শেংদোয়কইবা অহু চামখোকপা ওমগনি।

লৈ অমস্তুং খর :—

লৈ অসি শরৈবান য়াম্না থীনা কায়কই অহুগা খর নমথী। চিন অসি থৈ (fetid taste) লৈদা শরৈবান কাবসি, ঐ শেংলকপগা লোয়নবা লৈজোম্না অহানবদা শেংলকই, অহুদগী নাকল অহু শেংদোয়কই। মতুংদা ময়ায় অহুদদগী লৈথক অহ অস্তুম ওাঙলকই। মাহুংদা হেনবা ভোকপা য়াংবে হায়বা ওাকই। শরৈবান হেক লৈয়িবমথৈ চৎলা হেনবা ভোকউ হায়বসি নেচখন ইঙিং পীগ্রিবনি। খর নমথীবা, শরৈবান কাবা, চিন-থৈব অসিগী মহুত্তা খর পুংওাইনা হোন্নগনি, চিন অসি থৈবা চনপ চনপ লাওনা ভিল অনাংবা খোকপা অহু পুমমক কখিগনি। ভিল অশেংবা খোয়ক্লগনি, লৈ ইওাং-ওাঙলগনি; মহুদা চাক চাবা হোবা য়াবে ওাকপনি।

মিহুম :—চরা হেক হেনবদা মিহুম অসি হাইগংনা হুনবা য়াওই। অহুদগী মতুংদা য়ায়া ভাথনা হুরি। লোংনা হিগুনা পোথাহুনা লৈয়গা হৌই। লেপ্পা, পূবা, চৎপা মতমদা মিহুম য়ায়া হেনগৎলি। অহানবদা মিহুন মিনিটতা ১২০ হুনবা য়াওই। মতৈদা অম্তুম পীকথককবিবনা মিঃ অমদা ৪০ দা হুনবস্থ য়াওই। মতৌগী মপাগী মিনিট ১দা হুনবা মপীং অথুবা লেতুদনা অস্থুম হুনবা মীস্থ য়াওই। অচৎবু হুমথনা নপী। এক্যাস্তদি লায়না মতুং ইয়া মিহুন থুই, তপই। তাইকোই ভত্তা ভপই, মকুমদা মিহুন পুই। ক্রোনিক কেসতা চরা হেনবদি মিংহা ৬০ দা হাথখি চাংখিবা কাওবা অহুম লৈবনা নমই। য়াম্না হেনগৎনা লৈবা: য়াম্না ভপ্পা হখনা লৈৎসি চরা হেনবা মতমদা কনা কনাগুম্বদা থোকপনি, কুল নত্তে। কিকম লৈত্তে। অহোইবনা থম্মোই অমম্বুং মরীদা কাম্রবা অহোংবা মতোং অমা থোকপনি হায়না থন্দোক-কদবনি। থম্মোই লোনবা নত্তুগা থম্মোই মাথা মীদি চরা হেনগা য়াম্না কানগনি। হাটহা মুইদগী লোকপসি চাকথাম শাম্নাম চাশিনবমনি। অহুগা অহোম্না অবস্থা কয়াদা চরা হেনবদা কিকম থোক্তে।

লৈপা :—য়ায়া হাইগংমা লৈবা টেম্পরেচর হাইথহরি। অহুগা য়ায়া হাইখনা লৈবনা হাইগংহল্লি। অহুগা চপচানা লৈবদনা চরা হেনগা করিগু হোংদোক্তে। এক্যাটনা মাথা মীওই অমদা থবদ ওইরবস্থ পীকহুনা থরবদি শাপস্তুনা লৈ। চরা হেনগদি টেম্পরেচর থদি হৌই: লাইহো হেনগথহনে

অহুগা এনেমাদি তৌথোকপীগনি। "চং-না" খুদিংমক চাবা লেপত্রবদি অস্নুম লাইহৌ হাইফেং তৌহনা লৈ। খাতু লাইহৌ হায়নস্ু খঙনবা অমা লৈ। মহূনা ঈ শেংদবদগী অস্নুম লাইহৌ হাইফেং তৌহনা লৈ। চরা হেক হেন্দোকপদা ফজখি।

অহুগা অনাবা অয়াম্বনা "হিপ-বাথ" কুম্বা ঈ শেংনবা লৌখৎলকপা থবক্তা নত্রগা চরা হেনবদা লায়হৌ চাকই। ম'হু "হিলিং ক্রাইসিস' (ফনবা লাকপা) মওং অমনি। টেম্পরেচর অসি ঈংহুনতা লৈবা, হিংনবগী পাঙ্গল অসি শোম্বরবা মীওইদা চরা হেক হেনহনবদা মৈশা হেনগৎলকই ফত্ত-হৌদি অহু চাক-থেকপা হৌবনি। অস্নুম মৈশাসি হেনগত্তনা লৈরগা চরা হেনবা, লেপ্পগা লোইননা ফজখি।

পংচাদা চাশিন্দুনা ওহুনতা লৈবা ময়াং কংবা, ঈংহুনতা লৈবা শিরগত্রা খনবা মীওই অসি মতম খরা কুইনা চরা হেলগা টেম্পরেচর অসি হাইগৎলকই।

চপ্চানা মৈশা লৈবা নত্রগা খরদং হাইগংলকপসি চরা হেনবা মতমদা থোকই। অহুগা অস্নুম ঈংহুনা লৈরবোই খল্লি। নিংথম চনবগুম খল্লিবা অহুদি চিল্লাক্লা পীবশিংগী থবক অহু রাৎপদগী ঈ চেন্থোক্ চেনশিল্ তৌবদা রাৎপনা উনশাদা লাকপনি, ঈ রাত্তনা তৌবনি। নিংথম্ চল্লি হায়না খল্লিবা মতম অহু থর্মোমিটর থাহুনা য়েংবা থোইনা হল্লনা লৈতে, মৈশা তাথদে।

অয়াম্বা পোকপা :— লাম্বসি অস্নুম চরা হেল্লকপদা মথংগী মুমিৎ অহুগী চাক চাবা মতম অহু ফাওবদনি। মাহু

হেক লাঙ্গোকখিবদগীদি চাক লামডে। লৈগী শংলৈপান কোক্রিবা মীনা লাম্বা পোক্কে। চানীংদবদা অচাংপোৎ অমতা মশক কাওবা য়েংনীংদে। চাক লাম্বসি অংশংবদি পুক্কগী পোক্লকই। যাহুত্তদা চাগদবনি। চাক লাম্বদি ভুম্বা ভম্বগী পাঙ্গলনি।

অরুম্বা মাঙব: :- চৱাদবু হেল্লবদি অরুম্বা শরুক, মহাওগী শরুক য়াম্না চৎখি হায়বসি মশানা তাবনি। অত্থুমদি ওইরগা ভাইফোইড কুম্বা লায়নাদা পীজলনা লায়য়েংবগা, পীজদনা লায়য়েংবগা, পীজবা অহুনা ময়াং কংথবা হেল্লি। পীজদবা অহুনা থুনা ফবস্নু হাল্লি। অহুনা হকচাং শোকহন্দবস্নু হেল্লি।

করিগীদমক্তা নারগা য়াং কংথবগে? খাইদগী ফবা চিজাক অহু পীজরবস্নু নারিংউদদি চারিবা অহু হকচাংনা লৌশিন্দে। মরমদি হাম্না লৈরম্বা ফত্ত-হৌদি অহু শেংদোকপদা অনৌবা অমত্তা ভুমহন্দহুনা লৌশিনবগী থবক অমুক তৌরোই। অহুনা পীজরিবা পুম্নমক পুমথহুনতা তোক্কনি। অহুম্না অনাবহু রাবা হেনগৎহনগনি।

ক্রোনিক ওইনা নাবা হায়বদি কুম লায়নাশিংদি অকনবা মী অমগুম্না চাশিল্লগা নোমখংলি। চৱা হেল্লগদি মহু পুম্নমক চৎখি। চৱা হেক হেনবদা নোংমদা পাউণ্ড অমমমগী ভাবত্তা ভাথৈ। থৱা রাংনা ভাথবস্নু, থৱা হেম্না ভাথবস্নু য়াওই। অনৌইবা মীদি পা: ৩/৫ মাঙবস্নু য়াওই। মাংথোকখিবগা ঊশিং রাৎপদগী থোকপনি। মুমিৎ ২০ নি চৱা হেনগ্রবা মহুংদদি পাউণ্ড মথাই অবদগী হেল্লে। চৎপা খোৎপা, মরু

থিঙবা মীনা খয় য়াম্না হৈ। অদুগা তুমিন হিগুদা লৈবা মীন ওপ্না হৈ। চয়া হেন্নগা অকপ্না হেনগৎপা য়াওই। মাহু থংবা থোংদা হেনগৎপা নত্তে। ঈশিং থকপা অমসুং এনেমাগী ঈশিংদগী হকচাংনা থন চানবা কৌশিননিংনি।

পাঙ্গল ঃ- মমাংগী মমিৎ, মখোংদু অমসুং চনিং পোন্দ ব্রেইটস দিজিজনা নাবা কয়াদা চয়া হেলহনবকী কয়ুংদগী হেন্দবা, হৌগৎ-কাওবৎপা ঙমদবা মীওইশিং নুমিৎ ২/৩ শুরকপদগী অমাংপা ত্তায়া থোঙ হাম্না, পুম্নিদা ঈশিং শোকপা চৎপা ঙম্না য়াওই। খুদম মশীং মাইদনা লৈ। মসি কা হুংগী নিয়মনা পুয়কপা পাঙ্গনি।

কুইনা নাবা অনাবসি চয়া হেন্দুনা থগৎলকপনা পুরীং অমসুং পাঙ্গল কনখৎলকপা অনাবা কয়া থেংনৈ। চানবা পীজদনা অনাবসি চয়া হেনহল্লগা কনগৎলকপগী বারী অসি ডাক্তর ডিউয়েৎনম্না য়াম্না পী। মরমদি অনাবা শরবনিনা চাকুবম্না পুক্নীং হকচাং কনখৎপা মশামা তাবনি। এক্যুটকী লাইনদা চয়া হেলহনবা লায়য়েংদা মসি থোক্কবা লৈত্তে। অদুগা কুম লায়মাদা চয়া হেল্লগা কনখংলকপা কয়া য়াওই। হিদাক অমসুং চিজাক অকবা কয়া পীজবদা হৌগৎলকপা, কজবা ঙমহুনম্না চয়া হেক হেলহনবদা কোয়না চৎপা কয়া য়াওই। অদুবু চয়া হেনবদা মুম্না থঙগদবদি—মসলমচিংবা চয়া হেন্দুনা মাঙখপ্লগা অসুম কনখৎলক্লুনা লৈগদবা নত্তে শোন্দরক্লমবনি। "লুসিয়ানি" কৌবা অকাওবা চাংয়েংবা অমদা "সকসী" কৌবা চয়া হেন্দুনদা লৈবা মীশক অথৌদা চাং য়েংবদা নুমিৎ ২০ নি কাওবদি কনখৎলমই। ২০ মিগী

মখুংদগীদি শোকখরে হায়না হায়। মুমিৎ ২১ নি ওববা সকসী অহু ভাইস্যামমিটারদা পায়শিনবগী শক্তিগী চাং অহু চয়াহেনবা হৌগৎখিবা মুমিত্তগীদি হেনগৎলি হায়।

মী পুম্নমক চয়াদবু হেনবদি শোইদ্রে। মরমদি ইঙ্গ্রিশিংগী থবক তৌদবা অহুগা হৈনবকপা মপ্নাইকাবা অমা পীরিবহু লৌখোকপদগী (চাদবদগী) তৌবনি। পুক্নীংদগীসু পোকপনি। পুক্নীং হোংবা এক্সপা শাক্সেন অয়ুংবা থবা তৌবদা নাওশোম্নবা অহু অহুম কক্লখি। ঐ ইশামক তৌখীম্না হায়স্কুলদা ওবা ওইরিবৈদা শোক ১৯৩৫ দা ক্টলিংগা হৈ মহীগদা থক্নুনা মুমিং ১৫ নি চয়া হেল্লি। চয়া হেম্না হেম্না নিংগী স্কুল কারগা 'শুম অচাং লাইবিক ওগ্নী। কয়িসু শোম্নদে। থয়া কুইনা হেনশে তৌবদগী ইমানা য়াদহনা তৌকখি।

পোথাবা:— হকচাং মনুংদা হকচাংগী ওইবা খোঙচত্তা পোথাবা পীবসি চয়া হেনবদগী হেনবা অচৈ কান্নবা লৈদে। য়াদগী হোঙ্হনা চাকখাও, খোইরীব, থৈরিন, মেন্দ, খপ্নোয়, খবোম্বী মরী তোংশা, সেল পুম্নমক পোথাহনা চয়া হেনবা মতমদা লৈজবা ওমই। অহুনা চিনাক পীজবনা মখোয়দা পীরিবা থবক অহু লেপ্পুনা মেয়ামক্ত অমসুং কপ্ত-হৌদি শেংদোকচবা ওমহনা মশাপুবা মেয়ামক্ত তৌজবা ওমই।

কিজিওলোজিস্টশিংনা হায়বসি 'সেল' অসি থবক্তনা মাঙ্হন-শোকহনবনা পোথাহল্লবদা অমুক তোংশা অহু মহুৎ শিলহনবা ওমদে। চহী কয়া থবক হেম্না শূহনা কেমহল্লবা ইঙ্গ্রি কয়া অহু

পোথাহল্লবদা কৈদোইঙদস্থু শোকইবা অহু মেয়ামত্ত তৌজবা ঙমদে।

হেন্না চাশিনবনা হাংপসি (শিবসি) যুগ অসিদদি য়ামগ্রে। অয়াম্বা মীদি চাবা ফংদবদগী শিবদগীদি চাশিনমন্দুনা শিবনা হেল্লি। মন্নানা মোংফম তৌজন্থনা শিজবা মীনা অয়াম্বনি। মরমদি মিনিট সেকেণ্ড থুদিং চাশিন্দুনা ইস্ত্রি পুম্নমক থবক্তা তৌহন্দুনা থমই। অসিদগী অমুক হেনবা পাপ লৈত্রে। চাকয়াম, শায়াম চাবগী পৈশিল্লিবা অহু শিজিন্নখোকুবা অহুগা ফক্ত-কৌদি, খোইরীন, গীরিন্দা লৈরিবহু শেংদোকুবা উপায় ওইবদি চন্না হেনবনি। পুক্তা খোইরীনগা পোথাবা পীবা নত্তে। ইস্ত্রি পুম্নমক চন্না হেনবনা পোথাহল্লী। কাওবস্থ পুম্নমক্তা ফংবনি।

চন্না হেনবা করম লোইশিনগনি। চন্না হেনবা লোইশিনবা থাইদগী খঙবদা কান্নবদা নত্তনা পঙদবা য়াদবনি।

চাক অসি লাম্নকনি। স্নর অসি নমথীরম্নদগী ফহনা মনম মুংশিবা কাওরক্লগনি, নমথীবা কোকপ্রগনি, লৈ অসি মশা পুম্নমক ছোংশং তাঙলকনি। য়া অসি য়াখি কারম্বা ফরগনি, তৌরগনি। চীন্দা নমথীবা, চীন থৈবা ফরগনি। মিং অসি তৌরোক তৌরগনি। ঙল্লা, পি তাবা লৈরম্বা, মিং তাঙলম্বা ফপ্রগনি। মিং উবস্থু হেনগংকনি। মিহুন অসিগী চাং (থুবা) তাল চানা লৈরগনি। উনশা নমথীররোই; মচু মরাং অশাবা অঙৌবা খঙবা হেনগৎ-ফগৎকনি। হকচাংগী মৈশা শামনবস্থু ঈংখনবস্থু চপচানা ফরগনি। তিলস্থু চপচানা খোরকনি। হেনস্থু হেল্লোই।

চীন-য়া কংবস্থু কংলম্লোই। হমাং, মুং, থী, অমতা মনম নমথীরম্লোই।

চহ্না হেনবা মতুংদা চাখংলকপা :—পূম্নমক অসি লাক্লগা চহ্না হেনবা ভোক্কনি হায়বা নত্তে। চাক লাপ্লক্লবদি চাশিনবিম্না লৈ অসি শলৈপান কাবা কক্লবস্থু চাশিন্দুনা লৈরবা মতমদা (লৈ অসি) পুমন্ডাঙ ডাঙলকই : শলৈপান কোকখি। নীংথিজনা লাম্লবদি চাবা হোবা য়াই। পূম্নমক অসি লোইনা ডাইগদবা নত্তে।

কাষ্টিং অমস্থুং ষ্টাম্লংবসন :— চহ্না হেনবা অমন্থুং পীজদবা : হকচাংদা লীহনা থমইবা পুকৈদগী লোথোক্না হকচাং অহ্ লৈরিবা মথৈ পুপা পুপী অমনা চাদনা লৈরিবহ্ চহ্না হেনবা কাষ্টিং ভৌরিবনি হায়না খঙনগনি। হকচাংদা লীহনা লৈরিবা পুকৈ অহ্দগী থোরকপা পোংশকশিং অহ্ লোইখিহ্না থরাই হিংনা লৈথবা ঙমম্রবা কাওবা চাদনা লৈবা অহ্ চাবা কংম্রবা, পীজম্রবা নক্লগা ষ্টারভিং তোবা কৌই। মসিগী থবক অসি মৌত্রিবমথৈ মীনা চহ্না হেনবদা শোকপগী য়া লৈতে। অকবদা ওইগদবনি। অহ্গা মসি মোইনল্লবদি য়াম্না মাঙন-তাক্লবা ওইরে। ইম্রি কম্না শোকম্রে অহ্গা হকচাংগী থবক পূম্নমক থোঙলোরে। মসিনি কুম্না শেম্নগদবা। কনাগুম্বা হৈংবা মীওইনা চহ্না থংহেন হেনবদগী সাইন্টিফিক ওইবা য়াকম অসি খঙদবদগী মশা শোকই। নেচরনা ঐথোয়বু ডাকপি-কনবীবগী থবক তৌবিদবা নত্তে। লামজিবা মথৈ চহ্না হেনবদা থেম্না লৈতে। হেক থরাম্না পোকপদা চাগদবনি। মাহ্দগী হেজিনম্লবদি চাদহ্না শিবা

ত্তারনি। চ'ননা লাম্বা অহুগা শেম্নারবা অরাম্বা (false appetite) অহুদি মশক থঙবা ত্তাই। অচেৎপা লেঙফদবা নীয়ম অমা মী খুদিংদা পানশিনবা য়াদে। মীত্তা মীত্তা অহুগী হকচাং, লায়না মহুংইম্না কয়া কুইনা হেনগনি হায়বা লেপকনি। চক্না হেনবসি অপাম্বা অমগীদমক ত্তোবনি। অয়াম্বনা নিংইবহু পাঙ-থোক্কুবা চথনৈ অহবু মী পুম্নমক্কা হেক য়াদবা বাফম লৈ। একুাট হায়বদি কর-কর হাইহুনা নাবা লায়নাদা চক্না হেন্দবা য়াদে। হেনবসু হেক লামজ্রি ফাওবা হেলহনগদবনি। ক্রোনিকভাদ য়াম্নিবমথৈ শাংনা হেনব, ফজে। মতেক মতেক হেন্দুনা ঈ শেংহনবা অহুগা অমুক অমুক চাশিনবা অসিনা কৈ। অহু নক্তনা সুমিং ২০/৩০ হেমগে হায়বা অহুদি সর্কাসকী মন্‌-ঙম্বনি। বোংমদগী সুমিং ৫ নি অহুদগা ১০ নি, অনি অহমলক হেনবা য়াই। মশা করে হায়বা মী অহুসু চয়োলদা নোংমাইজিং খুদিংগী নক্লগা একাদশী, অমাবস্তা, পুর্ণিমা খুদীংগী চক্না হেনবা অসি থশিশিংনা চংলরকই।

সিনোক্তোরিয়ম অচৌবা উস্ত্রিবা নক্লগা চক্না হেনবগী মরমদা মুম্না নৈনহনা চাংয়েংস্ত্রিবা মীওইনা চক্না হেনবসি চুম্নগী ওবা, ওনীংবা, ছুমদবা পুক্কী লায়নাদদা শিজিন্নবনি থনি অহুগা অত্তে লায়ন্দদি কাম্রদব,ন থনবনা নমই। হশেংবদি লায়য়েং হায়বসিগী উপাই কয়া থোক্লা নৈরিবা অনিগী মহুংদা চক্না হেনবদগী হেক্না অনাবগী কনবা মতেং ওইবদি ঙসি কাওবদা নৈত্তে। অম্নগী হুিংঅনবগী পাজল মাঙ্গবা নক্লগা থরাই পুবা ইক্রি কয়া থীনা

শককম হোংনা শোকপ্রবা অবস্থা কয়াদদি চৎলা হেনবা য়াদে। অদুগুম্বা মীওই অমস্তুং অবস্থাদদি চৎলা হেনবদা কান্নবা অদুনস্থ হন্নবা য়াদে।

একুপ্ট ওইবা লায়না পুম্নমক্তা অহানবদগী হৌনা চৎলা হেলহনপ্রবদি অতৈ লায়য়েং চঙদে। শুদ্ধগী ক্ষমুংদা হিপ্তুনা পোখাদুনা লৈগনি। চীশিং য়াম্না থক্কনি, এনেমা হৌগনি। মসি লায়হৌ লৈরবদা হৌদবা য়াদবনি। চৎলা হেনবনা লায়য়েংবা হৌখিবা একুপ্টতা থুনা থৃদম অয়াম্বা মাঙখিবনা, লায়না ফাওবা থঙবদা, মী য়াম্না য়েংপ্রিবা লায়য়েংবগী মাইবশিংদদি য়ানা থোকই।

ইন্দ্রি মশামক্তা শককম শোক্না নাবা নত্রগা মখোয়গী থবক হৌবা ঙমদনা নাবা (functional) লায়নাদা চৎলা হেনবা কায়ে। মতম কুইনা চিক্নুনা নাদুনা লৈবদগী ইন্দ্রি কয়া শককম হোংনা (organic lession) শোকখিদুনা ইন্দ্রিগী শকক থক্না মাঙপ্রবদি অমুক হন্নিনহনবহৃদি য়াদ্রে। অদুবু চিকই-মারিবদুদি হন্নহনবা ঙমই, মাঙহনবা য়াই অদুগা লেমহৌরিবা সেলশিং অদু মশা কগংহনবা য়াই। অদুগা ঈগী মশুণ হেনগং-হন্দুনা অমস্তুং হকচাং অপূম্বা কগংহন্দুনা অদুগুম্বা অশোকপা ইন্দ্রি অদু কলহননা থম্বা ঙমই। মতম কুইনা পুন্সিদুনা লৈবা ঙমই। অহল ওইদুনা হকচাং ফংচিন্নক্রবদগী নত্রগা অতৈম্না ইন্দ্রি অতৈদা শোকপদগী শিবা তারবদদা শিবনি। মশাগী লৈকম থোকপা থবক হৌবগী পাঙল মাঙপ্রদুনা থবক শোথরবা ইন্দ্রিশিং অদু চৎলা হেন্নগা মহৌশাগী ওইবা থবক অদু চপচানা

চত্থবা ড়মই। মবমদি চয়া হেনবা অহুনা মশা শোক্লবা সেলশিং অহু লৌ.থাকপ্রগ্রা অনৌবা মহুৎ শিনফিনবা ড়মই।

তেংশা পুম্নমক্কী সেল পুম্নমক অসি ইত্তক্তনা তুমম্রি-বনি অহুগা মখোয়গী মহুৎ অমুক অহনবা সেলনা শিল্লিবনি। ইন্দ্রি অমদা অনাবগী খোংচং অমা চংপা উরবদি অহুগা অরিবা শোকপা সেল তহু লৌথোকখিনবা নেচপ্রগী মতেং লৌনবা বরিগুম্বা অমা তৌদ্রবদি অহুগা অনৌবা সেল অহু কন্নবা (protection) হেংনবিন্দ্রবদি অনৌবা সেল অহুম্ব নাই অহুগা মখোয়না থবক তৌবগী পাঙ্গলম্ব ইল্ল। চয়া হেক হেল্লবা অহুগা মহৌশাগী নিয়ম মখদা হিংবা শম্লন্দি, অনৌবা সেলশিং অসি লেইনা থীনা শোয়রে অহুগা মহমগী মতুং ইম্ন। মহৌশাগী ওইবা ফিভমদা হল্লিনবা ড়মগনি।

চয়া হেনবনা কায়বা লায়না কয়া য়াম্না লৈবগে? থোইদোক হেন্দোকপা ফিভমদা লৈবা অনাবা থয়া নত্তনা লায়না অয়াম্বদা চয়া হেনবা কায়ে। তুম্নবগী ইন্দ্রি শোকপদা চয়া হেনবনা মকয়ে। অহুম্নদি ওইরগা স্লকচান চানদবগুম্বা মওংদা উবা মতাংস্ব য়াও-ধক্লবা নত্তে। অনাবা অহুগী মশাদা হকচিন্ মম্না শোকচিনখিবা অহুগা অনাবা অহুবু থাক হেল্লিনখিবা মতাং অসিদা চয়া হেলহনবা য়াদবা লাকই। লায়না থুদিংমক হোগৎলকপা মতমদা চয়া হেনবনা লায়য়েংবা য়াদবা লৈতে হায়বসি হায়মনবা খোক্লোই। অহুগা লায়না থয়না দেশা মওং অমদা হেক্তা চয়া হেনবদা অনাবা অহু চুমথোকপা ড়মই। চাবা কংদবদগী শোনখিবা

মীদদি চরা হেল্লহল্লে হৈদবনি। চ'বা ফংদবা মীওই নত্তবা অনাবা পুম্নমক্না মকম মখম চ'না চরা হেল্লহনগনি। নাবগী চাক পীজবদি মী অমত্তু পীজবা নত্তে, মহাক লায়না অমুত্তু পীজহনা অনাবা অদু থোকচবনি।

হকচাংগী ৎখ্রিলিংগী মগুংদা ভুম্নদা চঙ্বা হৈজ্রি অসিনা য়াইদগী ফংহনবদা ল'হৈনা হে'কই। মরমদি ভুম্নবা হৈজ্রি অসিদি অর'নবা চিঙ'ক চ'রগা হেক্কা শে'কপা অদুগা চরা হেক্কা হেন্নদা পীরিবা শে'থক অদুনা হেক্কা ক'ম্নবা ফংবা হৈজ্রিনি। চরা হেনবদা কম্নবিবসি অহ'নবদা ফজ্জ হৌদি শে'ংদ'কপগী থবক্কা মক ওইনা পা'ংথংবা ছমজবা অদুগা অনিশুবদা হকচাংগী মগুংদা চৎলিবা খে'থচং অসি পোখ'জবা অসিদনি। পূর্ণী অনাবা, ছ্যাপনেল অলস'র, কে'লে'ন, নাবদা চরা হেনবনা ফহলি। অথোয়া ফজ্জ হৌদি শে'ংদে'ক্নবা লম্বী কম্না শেংদে'কচবা ছমই অদুগা পোখ'জহন্নু যাই। মসিবু হুম্নবদি অন'বগী হৌথম মাংহল্লবনি। শে'ক্লিবা হৈজ্রি অদু ফগৎলক্কনি। এপিল মন্টবী কেনেল (খোইরৌন) শোরপা ল'য়না পুম্নমক চরা মখেক হেন্নন্না লায়রেং ওইগদবনি।

অদনা, ঔগী ৱাগম অসিমম্ন চাবা অমসুং চরা হেন্নবা য়াম্না লোংঙাল্লি। অনাবা পুম্নমক্না মসিনা মকুওইনা ইহান থান্না পায়খংকদবনি। অনাবা হাঁমবা অসিমক্তবু ঔদা ফজ্জ-হৌদি নৈলবদগী থে'কপনা ৎ অদু হকচাংদগী থাংদোকপনা মকুওইবা লায়রেং ওইগদবনি। ঔ শেংদোকপা অদুনা 'সেল' কাওবা শেংদোকপা ছম্নবা অনাবা হকচাং অদুনা কামজবা অসি, চরা হেন্নদগী

কংলৈ। সিফিলিস্ নত্রগা অতোপ্পা মহীক্পা নাবা সেপ্টেমিয়া অমসুং পাইয়েমিয়া অদুগা চুমগী ঊদা হু লৈবা লায়না পুম্নমক চরা হেনগদবনি। ঈ কংবগী লায়নদসু কায়বা ফংই।

আটরগী স্ক্লীরোসীস, ফাইব্রোসিস, এথেরোমা, আটরীটিজ, ফ্লেবিটিজ, ভেরাইসেস অসি চরা হেনবদা থৈ। ব্লদ, ব্লদ ভেসেল অমসুং লিমফ পুম্নমককী লায়নদা চরা হেনবদা কায়বা তাক্তুনি। চরা হেনবনা কিডনীদা য়াম্না কায়হল্লি। মতেংদা থৈনহনবা হু পুম্নমক থাইদোক্তুনা মশা ফনা থম্বা ঙমই। কিরাক অসিদি ফত্তে-হৌদি তাম্থোকপা (excreting) অমসুং রসম্ব থোকপা (Secreting organ) ইন্দ্রিনি। চাদবা চিঞ্চাকগী তুমদুনা ঈদা তাপ্রবা পোংশকশিং অদু হকচাং শিনবা থুংনা হেলিবনি। অদুম্না ঈদগী মাওরক্লিবা পোংশিংদু সেল মেরামোত তৌনবা অমদি অনৌবা সেল শেম্নবা অমসুং হকচাংদা থৈশা অমসুং পাল্লল পীননবা অদুগা ফত্তে হৌদি শেংদোকপা পুম্নমক কিরাকা মরী লৈনৈ। এখোয়গী হকচাংগী ঈ অসিগী শক্তক অদুম থোকপগী অমদি কিরাক্তা লেঙদনা লৈ। চরা হেক হেনবদা কিডনি, লিভার অনি অসি থবক পুবদা রায়বা অদু হেক্তা কোকই। কেন্সার, শকফম তোংপ্রবা সিরোসিস (মুপচিনপ্রবা) নত্রবদি ইন্দ্রি মশামক শোকপদা ফাওবা ফবা ঙমই।

চীকপা :—অচিক-অনাদা, চরা হেনবগা মাংবা অটৈ উপাই লৈতে। হেক চাশিনবদা চিংবা অদু হেক্তা চিক্লকই অদুনা চিংদাক্তা 'চিকপা-নাবা'বু থাকই হায়নৈ। চুমগী থৈ মনা-মশিং নত্রবা

হৈ,মচীদা শীনজুনা থবদা হেক্তা চিকপা কৈ। মরমদি মনা-মশিং, হৈদা, মিনরেল্ খুম য়াওরিবা অহুনস্থ, অহুপা প্রোটিন অমসুং চনাং য়াওহনবা অহুপা মহাও অমসুং চিনি ককহংপা অসিনসু চিকপা কহল্লি। য়াম্না চিকপা খাঙবা ছমদবা মীওইদমদি ঊশিংদ থকুনা লৈথোকপনা খাইদগী কৈ। ক্রোনিক ওইবা চিকপা, নাবা লংদনাদা অমুক-অনিরক চরা হেনবনা থোইনা কাংবা শীবা ছয়োই। চরা মখেক মখেক হেনবা, হায়রবদি হাপ্পা অমদা হংল-থংননা মুখিং ২'৩ নিদং হেল্লগা লেমাংহৌরিবা মুখিং ৫/৬ নি অহুমনা হৈ, মনা-মশিং য়াম্না চাবা অসিনা চিকপা কহল্লি। অহুপা শঙ্গোম ছাক্তা থকুনা লৈবনা পুষ্ট-কহনবা ছমই। অহুম্বদি ওইরগা থকইবা অহুগী মখুংদা থবা চিকই। অহুপা শঙ্গোমসু সের ৩ দগী হেন্নবা কৈ।

নোয়বা :- য়াম্না নোয়বা অসিগা য়াম্না কংবা অসিগা অনি অসি কীতম অমত্তনি, মখিংদা মাল্লদবনি। অনোয়বা মী অসি মহম থঙগী মতুংদা ময়াং কংহনা হেংবা য়াদবা কীতমদা লাকই। শাক্তেন অমত্তা, নত্রগা চিক্ক অমত্তা শীবদা অনোয়বনা ময়াং কংলকই অহুগা মমাং কংবনা নোহৈংলি। অনিমক অসি তুম্নবগী ইগ্রিদা শোয়বদগীনি। মসি পুম্নমক অসি চুমথোকপা তারবদা চরা হেনবনা খাইদগী খুবা অমসুং কুইনা চংপা মওংগী প্রতিকার অমনি। ময়াং কংবদি কুইনা চরা হেনবা য়াদে অহুপা অনোয়বা মীমি মহাও অহু শিজিন্নবনা কুইনা চরা হেনবা য়াই। চুম্নী নীওই অমবা নোংজা কমলা ৪ বা শীতম্রনা থম্লগা চয়োল ১/২ চরা

হেলহন্নগা অকুবা চিঙ্গাক নীংথিজনা পীজবদা চয়া হেঙ্গ্রিবগী মমাঙদা লৈরম্বা মাগী অরম্বা অহুদগী পাউণ্ড ১০ দি হেম্না লুমহনবা য়াই। অরম্বা য়াংণা মীওই পুম্নমক চয়া হেন্ন-হেন্নগা লুমহনবা য়াই। য়াম্না য়াং কংবা মী নোয়হনবদি য়াম্না লাই, য়াম্না নোয়বা কংহনবদি খয়া চোকশিনগনি। শাজেলগা চিঙ্গাকা অনিনা নোয়বা মীবু ময়াং কংহনবনা চয়া হেলহন্দুনা কংহনবদগী লাই। মরমদি নোয়বা মীসি খয়া হেঙ্জিম্না চাবা মীওই ঙাক্না ওইনা ভোই ; চয়া হেনবা হৈতে। অহুমকপু মরক মরক্তা চয়া খয়া হেনবদি ভম-গদবনি। মরমদি কাংশি খিংহুনা পুংশীংদা চাক চাবসি মীওইবগী দরকার ওইদে। চাশিন চাশিন্দুনা পৈশিন্নবা মকুম Hump) অহু শিঙ্জিন্নখোক্লবদি নোংমদি অয়াবা তাগনি হায়বসি তাকপীগদবনি। ঔশিং পুকচং অমস্নুং মরি-মরাই তাবগুম্বা য়াম্বা, ব্লড-প্রেসর লাকল্লি। মশ, উট-শুনা থবক কয়া শূবদা চাবা কংদে। চয়োল কয়া মরুভুমিদা চাদনা চংপা তাবা, নুমিৎ কয়া মশগাড়ী চিংহুনা, লাক্লোল চিংনবা মহাওহু মকুম ওইনা পৈশিন্নবনি। মহু অমুক অমুক অতাঙ-থাদা শিঙ্জিন্নবগুম শিঙ্জিন্নখোকদবনি। শিঙ্জিন্নদুগা তাইবংমীনা মবুক্তা কাখিবা মকুম অহু ময়েং তাহনহৌম্রবদি মীওই-বগী মপোক্তা পোকপা উট ওনগ্রে। মকুম অসি অনাবগী মশক ওইবা পোংলুম ওই। চয়া হেন্দোক্লুনা মহাও পুম্নমক শীংগুম্না (Fuel) শিঙ্জিন্নখোকদবনি। শিঙ্জিন্নখোকপা অহুগী মহুংইম্না য়াং কংখগদবনি। মকুম হায়বসি গ্লিসরীন তাকনি।

মরী — মরীগী লায়না পুম্নমক্তা চয়া হেনবনা কাৈর। মরী শোকপা হায়বসি ঔদা, মরীদা কড-হৌদিনা খয়া লৈখিবনা

শেম্বনি। মল্লীদগী অমস্তুং ঈদগী কন্ত-হৌদি হেক শেংদোকপদা মল্লী ফবা হেল্লংলি। অঙাওবা কয়া চল্লা ফজনা হেলহনবা, মল্লক-মল্লক্তা হৈ, মনা-মশিং পীজ্জবনা ফহনবা ঙমই। অহুগা লোয়ননা ঈশিং শিজিন্নবস্তু মল্লীদদি কাউরোইদবনি। অঙাওবনা লাকঙম ফ'ঙমদবা মওংদা লাকপদি তুম্মু য়াদবা, মকোক চীকপা ফনবা অকনবা হিদাক থাক্লবদগীনি। চল্লা মত্তেক-মত্তেক হেল্লগা ঈংথখি। নিউরেস্থেনিয়া অসি থুনা ফবা ঙম্বা লায়না নত্তে। চল্লা মত্তেক মত্তেক হেন্দুনা ঈ শেংদোকপগা লোয়ননা শাজেল তৌহনা মসল্ অসি য়াম্না কাহননবা লাক্লরগা ফবা ঙমই। চাউথংল্লগা ভোংশা (muscle) অহুনা মল্লী পুম্নমক রেগুলেট হায়বদি চাং চানা থম্বা ঙমই। চল্লা হেনবগা লোয়ননা মল্লীগীদমক য়েংনা নীংথিজনা পীজ্জবস্তু লায়না অসিগী মরু ওইবা ফনবগী লম্বীনি। শারৈ অসি ভুম্বগী ঈন্দ্রিগা মল্লী লৈনৈ— চাক চারিঙ অহুগা হেক তোকপগা নল্লগা চাকয়াথ হেওয়া চাশিল্লগা হৌরকপনা, চল্লা হেল্লগা য়াম্না কাল্লৈ। হকচাং শিথবদা হায়রবদি পেরেলাইসিস হেক ভোথিবদা চল্লা হেলহনবা হৌরবদি থুনা ফনবগী মত্তেং ওই। মল্লক-মল্লক্তা চল্লা য়াম্না হেলহনগদবনি।

উমথা :—উনশা নাবা, শোকপা অমস্তুং পোম্বা জাৎ পুম্নমক চল্লা হেল্লগা কাম্নবা ঙাক্তনি। পুম্নমক অসি হকচাং মপুংদা কন্ত-হৌদি লৈবা অহ্ মপান্দা পুখোক্লবা, শেংদোক্লবা লাক্লরকপদা ফুরি-ফুল্লাং অপোম্বা ওইনা লাকপনি। ঈ হেক শেংদোকপদা অহুম কয়খি। য়াইরোং, খোই-মহুমদা য়াম্না কাম্নবা ফংই;

অহুগা মহীক-মন্তাং লৈবা অপাংপা অহুগা লাইকোইশুবদা চয়া হেনবনা খোইনা কাম্বা ফংদে। অশোকপা, তাইশিল্লিবা অনৌবা অলসার, কেংকার, এবসেসনচিংবদা চয়া হেনবা কায়ে। অহুগা মনা-মশীং হৈশুম্বা অলকালি পোকপা পোংসু থম্বা চাবনা ঈ শেংবদা মতেঙ পীহুনা লায়না অমিদসু কাম্বা পী।

ঘীঃ—ঘী জাং কয়া লৈ। থরদি চয়া হেনগা মাঙখিবসু য়াওই। কেন্সার অসি নৌরিংগুদনা অমনি। হেত্তিমগ্রবদি চয়া হেনবনা ফবা ওমদে। অহুগা চয়া হেনগা মরক মরক্তা হৈ মনা-মশীং চাবনা চিকপা-নাবসু য়াগ্না হেম্নংহন্দে। শংজেন, চয়া হেনবা, হুমাং ওানবা নস্তুনা কেন্সার ফবা ওমদে।

জোনশিল—জোনশিল চাউথংপা, জোনশিলাইটিস, ব্রোনকাইটিস, কেটারা, নীমোনিয়াগুম্বা অরগা মরী লৈনবা লায়না পুক্লক নৌনা চয়া হেনহৌরবদি ফবা ওমই। টি, বি নত্তবা অর শোক্লা নাবা লায়না পুম্নমক্তা চয়া হেনবনা কায়হল্লি। টি, বি-দগী মতম কুইনা ফজ্ব-হৌদিনা ভুম্নবগী ইঙ্গ্রি অসি শোক্লা পথ-পুমথহনা লৈবনা ওন্নিঙদো চয়া হেনবা কায়ে।

মেহুরী লায়না পুক্লক চয়া হেনগা কায়ে। গোইটার জাং কয়া চয়া হেনগা ফবা য়াওই। দাইবেটিজ, অসি চয়া হেনবনদি কহনবা, কোকহনবা ওমদে। অহুগা চয়া হেনবা লাওরবদি ফবা ওমদে। মসি মরী লোমবগী লায়মানি, পেন্‌ক্রিয়াস হায়বা মেও অহু নাবদগীনি। চয়া থরা হেনগা, হৈ

থিনবা অমসুং মনা-মশিং পীজবনা অনাবসি লেপ্পিনহল্লে। ঈশিংগী লায়য়েংনা নৌথিহৈদদি কহনবা য়াই।

ওভারী, দেন্তিকল্ অমসুং প্রোস্তেদ্ গ্রেণ্ড নাবদা চয়া হেনবা মপা লৈতনা কায়ে। চয়া হেনবসিনা ইক্ৰি পুন্নমক নহা ওইহনবা অসিনা সেককী গ্রেণ্ড অমসুং তুরুকগী গ্রেণ্ড পুন্নমক হায়বদি চীনগী, পুকী অমসুং খোইরীনগী গ্রেণ্ড পুন্নমক নহা ওইহল্লি। থাইরয়িদ্ গ্রেণ্ড হায়বদি থিয়াক, পেনক্রিয়াস অসি মপা থগংহল্লি। পুন্নমকসি য়েংলগা নেচর কিথেরদা লায়না পুন্নমক চপ মান্নবনি হায়বা য়াই। মরমদি অনাবসি অমগনি, লায়য়েংসু অমগুনি হায়বা য়াই। অহৌবু নাথিবা লায়না অহৌ য়েংবা নত্তে নাথিবা মী অহৌবু লায়য়েংবনি হায়বসি কাউরোইদবনি। থৌ লৌহনা, থয়োম লাক্নুনা অনাবা অহৌ হকচাংদগী থাদোক্নদবা নত্তে। শুপ্পগী হকচাংদা লৈবা হত্ত-হৌদি হু অহৌ থাদোক্নদবনি অহুগা লোয়ননা ঈগী কেমিকেলগী লৈকম থোকপা থলহৌ কাইহন্দনা থমগদবনি, থরাইগী পাক্ৰল হেন্নহন্দনা পাক্ৰল অহুমক্তনা অথোক্লা ইক্ৰি কয়া থবকনীংদি-জনা থৌবা হমহনগদবনি।

হুমলায়না হায়বা অসিদা থরাই অসি হিংহনা লৈনবগী-দমক; হকচাংগী থবক থৌহনা লৈনবগীদমক থরাইগী পাক্ৰল অসি চাদিং থোথোকই। মরম অসিদগী চৈদা মতম হুইনা পৈশিন্নুনা নাক্লিবা হত্ত-হৌদি লেংদোক্নবা অহুগা ইক্ৰিশিং নাইদী খবক্তা থোক্নোইদবা ওমদে অহুগা হত্ত-হৌদি লোক্নবা

নমচং কয়াহ্ থাদোকপা ঙমদে। চহী হেনবা অমত্রুং য়ুত্তোমা উপাই কয়ানা খুদোং থীরিবা মকম অসি লাম্মোকপা ঙম্বই।

অমনা চহী হেনবগী মতম কয়া শাংলনি হায়বা অসি অনাবগী অবস্থানা লেপকনি। অদুগা মতুং থাবদা মনা-মপিং, হৈ নত্রগা মনা-মশিংগী মহি, নত্রগা চবোদ্ বাদি থকত্রা হায়মখিস্থু লায়নাগী মতুং ইনি।

চহী হেনবসিস্থ থর-থর চ'রগা হেনগত্রা হায়বা রাকম নত্রগা চহী হেন্দ্রিদ্বৈদগী য়ায়া চাশিনগত্রা হায়বা রাকম কয়া লাকই। মহ নংঙ্গ চ'রিবা অহ নীংখিজনা লৌশিনবা ঙমদ্রুবা অমসুং অন'বনা গ্রং-ক্রং হাইরবদা খুদক্তা হেক্তা চহী হেনবা হৌবদা অমাঙবা করিস্থু থোক্লোই কিকম লৈতে। লায়হো অমসুং দাইরিয়াদা চহী হেন্দবা য়াদবনি। পাগল কয়া লৈনবা চাবা তোকপা য়াদে হায়বসি অনাবগী মনাক্তা লৈরিবা মী পুম্নমকৌ মঙনি। মহনা অনাবা মী অহবু পীজবা নত্তনা নাম্বিবা লায়না অহবু পীজবনি হায়বসি লায়কম্বীবা মী পুম্নমক্তা থঙহনগদবনি।

মী অহনা য়ায়া মপাং কংলবা অদুগা লায়হো লৈতবা মী ওইরবসি কয়না, কিহোম মহী পীথক্রুনা থমগনি। লায়হো লৈরবসু লৈত্রবসু মশিং অঙৌংবরা-মশাবরা থক্রুনা হৈরিবা মাতুং লৈতোকপনা ঙাওবী ঙুনা কবা হেনি।

চহী হেনিদৌনা [illegible] [illegible]-[illegible] [illegible]
[illegible], "লেক" [illegible] [illegible]। [illegible]

তিনথিগী ফোংবিগনি, মুকচাংদি নাবকদি কম্বুগা পোৎশুবা চৌনা দরকার ওই।

কুমলাংবনাদা চরা হেক্লিকৈগী মমাঙদা হৈ, মুনা-মশাংদা পীথকনা মতম থরা থম্বগা মরক্তা অ পোংদোকুবা চরা হেনবা অমুগা অমুক মনা-মশাং হৈ পীভুবা অসি দরকার ওই। মরুওইনি ক্যারথং অসিদা ভিটামীন অমসুং মীনরেল য়াম্না য়াওই। মরাংদা মেনথংদা অসি মওং য়াম্না চই। অহানবরক্তা শা-রা, মেকুম, চাক, মূল, হরাই থোক্লেকপা দরকার ওই। অহানবা চরানা হৈ, অনিশুবা অমসুং অহুমশুবনা মনা-মশাং থম্না চরা হেনবা হৈভবা মীওইসিংদি থাইদগী হেৎলা কৈ। নাইট্রোজেন, লিচার নাবা, নুং নৈবা, গোলগ্রামার নাবদা, অদুং চিকপদা মশা নৈহনা কারে। মুমিং ২/৩ দগী ৫১ কাওবা থরদা নুং নৈবা মাদি নুং মচা মচা হংবকই। হৈ চানকা শিজিনবগা নোংমদা ৫ ৬ লক থকপা চাবা য়াই। কমলাগা লীয়োম নকুগা মহুবনা থাইদগী হেৎলা কৈ। নাসপতি, নবাপ, সোলোম, খজুর, এপল, থোরোই শিজিনবা য়াই। চৌনাব, হুকমুক্ত অ পোংনবগী শীনবা ওইবদি কারে। চৌনাব, হুগমুকদি নুং নৈবদা কাইরে। হৈদা মতম থরা থম্বগা চরা থরা হেনবা, অমুক চারা, মুনা কমলাসেনথে। লেংগনি চরা হেনবা থাবা, মম হৈ, মুনা-মশাং চায়না [illegible] অরিনা থৈইরোল, অমসুং বাউ[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

অমত্তা চাদনা হেক্তা চম্রা হেন্নবদি চ'ক লাম্বনা খাঙবা ছুমদবা অমা পোকপহ্ মসিদদি পোক্কে। চম্রা হেনবা মতমদা এনেমা তৌবা অসিদি কাউবা য়াদে। মি: ৩'১০ কাওবা এনেমাগী ঈশিং অহ্ অহুম থম্বা কার্ম্র। মরমদি মাঙবা য়াদনা কন্না লৈপ্রবা শাইরোং মরুগুম্বা অহ্ মাংথোকহনগে হায়রবদি মহ্ খোৎহন্নবা হোংনবা চঙই। মসিগী লোইননা চম্রা হেন্নবদি ঈশিংসু য়াম্না থক্কদবনি। থম্বা-থম্বা চাবা হন্বনা শুম লংকপা অসিনা চাক-য়াম চাবা, চম্রা হেন্নু য়াত্রবা মীওইদা শাঙ্গল শোন্দ্বনা চাদবা য়াই অহ্গা চর'হুম হেন্দোক্রশিন্না হ'য়বা ভাব অমা পোক্কই। মশা শোকত্রা হায়বগী চম্রা হেন্নু য়াদবসু হেন্নিংবা অমা, কাংবা কংলকপগা লোইননা, পোক্কই। কমলা, বিহোম, অপ্রু অসি মহী ওইনা মুখিং নিনি, হুম্নিরোম থক্কগা চম্রা অহুম হেনখিবনা কৈ। অহ্গা মমাঙষ্টেদগী হোনা হৈ, মনা-মশাং শঙ্গেম মন্তনা চাহ্না ভীটামীন, মীনরেল রাস্তবা মীওইদদি হেক্তা হেনবসু য়াই। ঈশিংদি পূং অনিগী মমুংদা গ্রাস অমমম থকপা ভাই। থকপা কালেদা গ্রাস ২।৩, থক্কবা কাপ্পা পুং ২/৩ থক্কবদি কত্তে। কনা কনাগুম্বা মীওইনা এপসোম সোল্ট ডোজ (d. z.) অমা চম্রা হেন্নিষ্টেদা থকহোবসু য়াওই মহ্না মাংথোকহংগা চম্রা অহুম হেন্বগী য়ানি।

চম্রা হেনবগী খাইদগী য়াবদি মথংগী মুখিংকী চাবা মতম অহ্ কাওবনি। অহুমগী মুখিং ২।৩ অসি চারম চারদাইদা থরু-থরু ভাবনা চাক লাম্বা পোকই। মুখিং ৫ মিগী মঙুংলদি মুকলাম লামখিত্রে। অহুমগীদি চিম-লৈ পুমশেং শোঙলবা মতমদা

[illegible]। চানিংনকপা মতৈদা অঠৈ রাবলাদা চৈহেনবা কৈ। চাক চাবংনকপা মতৈদা ঐসিং অসাবো থকানি। অমুকো পাকেন থাক তৌবলু যাই।

কৈ অসি য়াম্বা শলেপাম খীৰকপা, কোক চিংপা, কোক-চাওবা, ভবল পাইবা, হৌগংপদা ভুগৈ তৌবী, ওঁবা অসিন্‌ থোকই। থুক অসি হাপচিনখিবম। য়াংলৈম পকপথুম তৌবা যহৌবা য়াইলৈ লুংচাক্তবা য়াওই। চিঙাক—চুকউ, কোথি, চং পাম্বা অনি লৌখোকথিবা অহুদা অতাংপ; অমা মুম কাওহনা কৈ। চয়া হেনবা অপিদা মাচৈবা ওইবা লমচং অসি পুমবা [illegible]হোৎনবনি। চাক চা-নবা লাম্বা হাম্বা অতুদি চুম্বী পুক্তী থোইজীনগী খাওবকপা চানিংবা নত্তে। চা-নবা লাম্বা পোক্লকপা হাম্বহৌদি তুম্বা ওইগী পাম্ললনি। চাক চথোম নকপা অনম থওনিং মীংশিংদুবা ৬কুবা থম্বদা, মীনম লাকপদা তিন্ হোতকনি, তিন্ লোংকনি, পুকী মৰী পুম্মক হৌপনি। চাম্বিহৌমো কম্বিতুম্বা মথা চাম্বপা পুক্তা ভুমখিবা অহোঙ্গবা অমা খাওকনি।

'চয়া হেনবনি হাম্বহুনা পুক্কীং অনিদা কম্বি থোক্লগদগী হনহুনা তাহৌনা ইপাবু তাইমূনা লৈপদবা নত্তে। ঐহাক কবগদবনি, ইপকগী [illegible] অনি পাথং, অহা ওইবো ক্লপদবনি হাম্বনা কপুনো লৈপনি। কম্বিতুম্বা বভ্যনো মীনা মাচৈ-তাক্লবা বাখিল বকবা মাকৈ। মীনী মীচৈনবা থাবা বাথন্‌ থাহৌনা মীপি [illegible] [illegible] মাচৈবদা। [illegible]-কোখিবা, [illegible]

অসি অশাওবা, মুংচাইডবা অান মাওবা রাকমগা লোয়েন। মী অহুবু মাঙহনবা লমনশিংবা চেমচগা, শা. কাংবা হায়িবা থুংলাই অহনা (বুমরেং) শা হাংহোচগা ঐচোক্না হকিন্না পানবগুম, ঐগী ইশাদা মাঙচহনা ভোকই।

শেমগং-শাগংপা রাথল –

ঐনা চম্না হেক্না অনাবা করগা ইশা কন্নবা মচমদা ইচাশিংগী মুম অসুম্না শাগে, অথাং কম্না ডাক্তর, ইঞ্জিনিয়ার, লোইয়ার, আই, এ, এস, থাহনগে হায়বগুম্বা রাথল হায়বদি শেমগং-শাগংপগী রাথল খল্লবদা, ইশাবু শেমগং-শাগংপগী রাথললোমদা লাকই। ইশাদুম্ব শেমগং-শাগংখি। মারিমথৈ হকচাংনা চম্নিংচদা রাখিং চংপা, মপান্দা ইথোল-শম্বল শূবা, রাদি রায়বা থবক ভোবনা হৌগনি। মতংদা শমুংদা লৈবা মচমচন্তু মাক্লোল, শক্লোইগুম্বা মুংশিং অশেংবা মকমদা নম্নগা মিহুংথোং মমান্দা মুংশিং অশেংবা ফংনবা লৈগনি। নিংথমদবা মচমদা কি থাদোক্না মুংশিং হকচাংদা চৈহনং নি। নিংথম-খা লোংকু-থাদা নিংথমদনবা কি ইন্নগা অশেংবা মুংশিঙ্গা লৈগনি। লৈনিন কাবা চুরিগুম্বা নম্নগা তমাংগী মোং চোংপগী অইবো, অচোংপা (damp) মনিংদা রাওবা মুংশিং খর হোনজিনবদি রামে। মরক মরক্তা হকচাং অসি চুম্না ফিজো ফিম্না, খুং-থোঙ, শান্না ফিংথোকপা দরকার ওই। অহুম্না কোয়নবা খর শানেং হোবচু দরকার ওই। মিনিট ১/২ শারগা অমুক কাউথোকপিন্দু। পুং ১/০ লৈরগা অমুক হোৎনবু। খর খর শাংলা হোৎনবী

মীংশিংগনি। হেক কাউথিবদা ভোকউ। মীংশিংসেকপদা থর-থর শাংবা হোনবিদু। মিংথম্বা, নিংথম্বদবা থক্তদে চা হেন্নিবনি হায়দুনা ফিবা পংদোক্লবা য়োমশিনবা কত্তে অমসুং দরকার ওইদে। হকচাং অসিদগী মশানা নৈজবা মৈশা শীবগী পাঙ্গল অহৃ মাঙহনবা কত্তে। মুংশিং অয়ৈংবনা হাইদেদ্‌ মৈরপা, অহৃত্তবা মৈশা অহৃ হকচাংদা পোকহনবা ময়াই অমা (Stimulation) নি। অদুগা অইংবা মুংশিংবা পুক্কীং হকচাং তেকথংহল্লি। মশাবা খোরকপদা হায়বদি খোকহল্লকপদা হকচাং মমুংদা নৈবা কল্ল-হৌদিশিং অহৃ থরদি শীজিল্লখোকই। অদুগা ঊনা মুংমক কল্ল-হৌদি লৌখোকুববা ইঙ্গিরোমদা কিডনি অমসুং উবশা-য়োমদা পুখোকহল্লি। অদুনা চা হেনবদা হৈনীংদবা, হঙবা শোকবা অহৃ অস্তুম মাঙথি। মরী শোনবা, চা-মনা লায়কয়বা, ইঙ্গি কয়া থীনা শোকুবা মীদি চা হেন্নবদ্‌ হেন্নবদ্‌ ময়ুংদা ভুমিন পোথাহনবা কৈ।

মীওইবগী চাবা চিঙ্গাক অমসুং নোম পেন্‌হল্লবগী মরমদা নৈনবা সাইন্স-গী অদুবা নিয়মগী মখুংদা চাম্মদ। চাম চুমবা শিয়মদি চা হেন্নবনি। পঙচাদা চাশিনবা অমসুং লাম্লবা পুক্কা—থগেবা, ওনিংলবা, ওয়বা মহৈদা চা হেন্নবদি "ময়ানা থোংকম তৌবা" হায়বদু খোল্লবনি। মচম অদুদা কুমিং ২৬ দং হৈ-মশিবা থকুনা চা হেক হেক্লোকপদা অমুক হন্না চানীংবা লাক্কা পোকুনা ভুমী, উ'শেমশংগী মবক নীংথিজ্জা লৌহৌনা তৌবগা ওবই। ,থুডিগী চাশিনকখা, লায়বক্‌ লামজংবদু থবক

তুইদে, হায়েঙ্গম চেয়োম শুথিংগী অমমকু লাক্পীবু [illegible]
হেকপদি হায়রা কপিন্নু, পাদি। অঙাম পুম্বী চকা খেলগা
চুরা হেনবা শুখিং অহুম কাপ্পা পাবা হুথিং খোম্বিদি জাবমা
[illegible]। লাইকৈবা চকা কংজগা চবা হেনবা [illegible] ইথ-ইপুখিংনা চানবা
তোঙদু সংগ্রামগা চকা হেনলই। হকচাংদা যাবা চাদিনা লোংতবী
চুংশিন্দুনা থবা খোকপৈরনবা শোকনবদগী অহুম লৌথমা
হকচাং লোম পেপহনবা অবিদু হকচাংগী তংগীদবদি থাদে। মসিমা
অতাং যাদা য়াম্না কান্নবনি। ই পেয়রবা কাপা ই শেংহনবা
ওমাই। অমাবা চংশদা চবা অতেকবনী কাদে। অনাবা পুম্বক
জাক হানপাৎহেবা মাপা থাজহনা চবা হেমবানু। খংনুমা ঐনা
পীজরিবা মতম করা, অমম্বগা চাংনমা চবা হেক্নোকপানু। হকচাং
শাইদু পুখিনবীদু। যতুদি মতদনা চাবমা অথোকপা মথো
ওইরা উটহনদু, মপক মতুং মীকম থাবা লৌহৈবা পোকপা
উট—হুৎমেন কেমেল কয়ানা ব্লড প্রেসার, নীশা থুকচংলো শিনবা
থবী, ওইরবা দৈংবনা, মীকপু তাকপা লৌখিনবনু, খীনা হায়বা
ফারিবনু। লৌওইবনী, মপোক অমত্তরি থপিবু থাইদগী মকমা
শীথিজরাদবনি। নাদনা, মতম তুইনা পুখিনবনা পুথিপী
মতম ওইনা থেক মীওইগী লেমাদা লৈবা অমসু উংবগী থাম
তুইনা লোকখা ওকথনি।

চা কুকন অপোকপি—(বহং কম্মা মৈ।)

[illegible] পুথনেন লেমা থাবগী মাপিংদু অক-এবাং ওফিলগী
[illegible] [illegible] থোংগম খোমজং থাবা ফিকপা পুতো লোকদনা [illegible]

থক্লৈ। থুমিং ২ ৩ দগী হেন্না হেন্দবা নৈ। মসিদি এস. ইট্টিস হ'য়বদি মৃগাম্ব ৯তগা মকচাং অপুম্বা উমিং চা'ক্তা চাইরবা (dropsy) মহমদা শিজিন্নবনি। উমিং থোরাংবা থক্লদবা মীচম্ব চৗ অসুম্বা হেন্না উমিং কৌই।

থনিজুবদ :- উমিং থক্লনা হেনবা চৗ মহেন — মচী-মনাই অমসুং মপাং মাওবা পোং অমত্তা চম-থক্লবা মওংনি। অহম্নাদি ওইরগা উমিংদি থক্লদবনি।

চাক লাম্বা অসি থুমিং ৩/৪ দি নৈরেঙই। চৗন নৈহনা উমিং থক থবা থক্লদবনি। উমিং মাম ৪/৫ অসি হোগংনকপা থুমিং ২ ৩ থক্লনি। অহুমগী চাং নতুম্ব থক্লনি। মী অহুমগী অরুম্বা মপাং কানা অমসুং হিংনবগী পাঙল পুক্নক থোনগা কয়া কুইনা হেনবা হায়নগে থক্লগা হেনগনি। হোংলিক ওইবা লাইরনামদি থুমিং ২ ৩ দগী চয়েংল অম ফাওবা হেন্না অমুক চাবগা অমুক হেনগনি। অমুক চাথংপা মমমদা পাম্বল হেন্নহনগদবনি।

অহুমজুবদা :— উমিং হাম্বা থক্লনা হেনবা মহেন পুং থুমিংগী উমিং মাম ১২ থক্লনা হেনগনি।

মরিজুবদা :—নৈ মচী মাম্না থকপা। উমিংদা চম্পা মচী মাঙগা থক্লনা হেনবা। উমিং অপাংবা পোচা অমা মথাইদা (১২) চম্পা অমগী মচীগা থুম চাম্চ মথাম্ব (Half spcouful) অমগা মাঙগা অমুক, থুংথিল, থুমিদাংবাই থকপা। উমিং মাঙিমহৈ নৈ পোক্লনা শাহনগদবনি। চুপকথু মিঃ ১০ গী মখুংদা থকউ। মরক্তা উমিং অপাবা অচৈংবা থকপা মাই। থোইবীদা পথ-পুমথবা

অতুগা লিভারদা ঈ পুনবা (congestion) অহগা গোল ষ্টোন, গোল ব্লাডার নাবপা ক'য়ে'।

মঙাশুবদা :— চরা মতেক মতেক হেনবা। মোংযা হেনবা নিনি চাবা। নিনি হেনবা মরিনি চ'বা। মরিনি হেংগা ৮ নি চাবা। ৫ নি হেল্লগা ১৫ নি চাবা। অসুম্না চরা হেল্লিবা অতুগী শরুক ৩ হেম্না চাহুনা সুম লৈরগা হকচাংগী অবস্থা কগংলকপ: ভাইহুনা লৈগনি। মসিদগী থ্বাইদগী চোকশিনগদবনি চারকপা কান্না য়াম্না চা'শিল্ল্রবদি কান্নবা পুম্না' মা'ভুই। চরা হেনবগী মরক্তা শঙ্গোম থকহনবা ঠৈ। মরমদি চা'ক য়াম্না চাশিনগ'ন্নি নত্রগা হৈগা শঙ্গো'মগা থক্রুনা লৈবস্ত ঠৈ।

অক্রুকশুব' :— হৈ মহী থক্রুগা চরা পুমাংহন হেনবা। কমলা, কীহোম, নত্রগা অঙ্গুর মহী সুমিং ৪/৫ নি থকপা। অতুদগী ঈশিং থক্রুনা হেল্লগা মথৈদা চর' অহুম হেনবা।

হৈ মহীগী মতম্ত' কমলা ৪/৫ চা'হুনা হেনবা য়াই। হৈগ' ঈশিংগা থক্রুনা চরা হেনবসি য়াম্না ভে'য়না হেনবা য়াই। হৈ মহী অমসুং ঈশিং থক্রুনা হেনবা অসিনা ঙা' চীকপগী থ্বাইদগী কবা চরা মহেননি। "রেদ সেল" য়াম্না হেনগৎকদ্রি।

চরা হেনবা তোকপা —

চরা হেনবগী থ্বাইদগী মক ওইবা মরমদি চাবা, থকপা, লৈবা লানবদগী ঈদা পোকপা খোইরাক্না লৈবা কম-হৌদি পুম্নমক শেংদোক্লবা অহগা হকচাং মপুংদা চ'শিবা খোঙচং অমসুং ভুরুবদা'

চঙলিবা ইন্দ্রি পুল্লমক পোথাহন্নবা থৌশিলনি। অদুগা পুক অসি শীকশিনখি। হান্না চরা হেন্দ্রিকৈদা চাখিবা চাকী চাং অদু চাশিনবা থক য়াদে। মতম পরম্ব ভুম্নবগী ইন্দ্রিশিং অদুগী তোংশিং অদু শিজিন্নরুদবা হায়বদি থবক তৌরুদবনা হেক য়াম্না শীজবা য়াদে। অদুনা ভংবগী ইন্দ্রি অমসুং হকচাং পুম্না কদ্রিশুম্বা মওংদা লোক্রুনবা য়েংহনা নোয়পেজব. য়েংহনা অকবা চিজাক পর থরদং ওইনা শীজবা হৌগনি।

য়াম্না চাশিনবা, তোম্বনা চাশিনবা অসি চরা হেনবা মতুংদা থোকনি। "মতুম্না চাশিল্লবদি চরা হেনবগী কান্নবা অসি পুম্নাং মাড়গনি, হকচাংস্থু শোকনি"। চরা হেনবগী মরু ওইবা হায়বদু অদুক বানা হেনবদু চাশিনবদা শোইদনা পুম্নাং মাঙহনবীগনু। ফজবা চিজাকস্থু চাশিন্নোইদবনি। তারি-ভাতাই, থাউ-বী, শাং-তা, য়েরুম য়াম্নিবমথৌ কোম্না হাপচিনবীয়ু। চমফুৎ, ইচম, চম্না থোংবা শীজবা কৈ। শক্তোম চাবা পকুত্রগা তা, য়েরুম হাপচিনবা কৈ।

চরা হেনবা তোকপগী রুটিন —

চরা হেনবা হেক তোক্লগে হায়বা মতমদা পুখিং থরদি শীরিবা অস্থম্না চাবা কৈ।

অহানবা পুখিং—চরা অহম অমুক, ধুংথিল, পুখিদাংবাইদা মহী থোকপা কৈ—এপল, কমলা নত্রগা কৌহোম।

অনিশুবা পুখিং—মযুক্তা কমলা মহী। শক্তোম গ্লাস অমমম পুং ৮ দগী পুখিদাং পুং ৮ ফাওবা থকপা।

অহুমশুবা নুমিং—অযুক্তা পুং ৬ তাবদা কমলা। পুং ৮ দগী মিনিট ৪৫ খুদিংগী নুমিদাং পুং ৮ ফাওবা শঙ্গোম গ্লাস অমমম অস্থুন্না লৈনিংইবা মথৈ পুংখাই খুদিংগী থকপা য়াই।

শঙ্গোম থকপদা পক্লৌবা মীওই।

সাইট্রস হৈ, কমলা, কীহোমগুম্না থরগা অথুম্না হৈ, খড়ুব, নত্রগা কিসমিস থরগা শঙ্গোম গ্লাস অমগা ৎক্রুনা নোংমদা অহুমলক অয়ুক, নুমিং হুংবা অমস্থং নুমিদাংবাইদ চাগনি। মতুংদা অযুক্তা শঙ্গোম পৌবা ১১ নুংথিন্দা মনা মশাং থোংবা সলাদ অহুগা শঙ্গোম অমগা, কিসমিস অসি থর চাবা, অয়ুক নুমিদাংবাইদা শঙ্গোম গ্লাস ১, মতুংগী নুমিত্তা হেক্রুম অমা, চাক থরা, নত্রণা গেহুগী তল থর পীজবা য়াই (টৌংটস্থ য়াই)। চয়োল অমা অনিগী মতুংদা থর থর হাপচিন্দুনা মহৌশাগী চিঞ্জ ক ম্নোইনবা। চাক য়াম্না চাশিনবীগনু থজিক্রুনা নে য পেলইনগনি।

নুমিং ৫ | ১০ নি শুনা চন্না হেন্নরবদি- অহানবদা কমলা মহী পুং অযুক ৭-১০ ২, নুমিদাং ৭ তা থকপা।

অনিশুবা—কমলা মহী থর হেনগৎনা, মতম অতুদা থকপা নত্রগা কমলা মপংগা লোয়নবা চাবা। হুম্নিশুবদা শঙ্গোম আউন্স ৮ গী শঙ্গোম গ্লাস অমমম পুং ২ খুদিংগী থকপা। মথংদা পুং খুদিংগী অয়ুক পুং ৮ দগী নুমিদাং পুং ৮ ফাওবা। মতুংদনা পুংখাই খুদিংগী থকপা। অয়ুক পুং ৬ তা কমলা অমগী মহী পীথক্লদবনি।

সুমিৎ ১০, ১২ নি চরা হেন্নরবদি—

কিহোম, অজুর নত্রগা কমলা মহী অহু ঈশিং খর য়াদ্রগা আউন্স ৪/৬ কী গ্লাস অমমম নোংমদা মরিরক থকপা। অনিশুবা সুমিত্তা কমলা নত্রগা কিহোম নত্রগা অজুর মহীহু আউন্স ৬/৮ ঈশিং য়ান্দবা মহী মরিরক থকপা। অহুমশুবা সুমিত্তা হৈ মহী আউন্স ৮ অয়ুক্তা থকপা। মতুংদা পুং ১ লৈরগা শঙ্গোম গ্লাস অমা, অহুদগী পুং ২ খুদিংগী সুমিদাং পুং ৮ ভাবা কাওবা পীথকপিয়ু। সুমিং ৪ নি অমসুং মতুংদা অহুম শঙ্গোম গ্লাস অমমম পুং খুদিংগী, মিনিট ৪৫ খুদিংগী, পুংখাই খুদিংগী পীথকপিয়ু অহুগা অয়ুক খুদিংগী কমলা মহী থরা—মংবা য়াদ্রগা নুংথিল পুং ৪ ভাবদা কমলা অমগী মহী থকপা।

সুমিৎ ১২ দগী কুন্নি চরা হেনবা মীৎ—

অহানবা সুমিত্তা অজুর নত্রগা কমলা মহী ঈশিং য়ানবা আউন্স ৪/৬ নোংমদা মরিরক থকপা। মতুংগী সুমিৎসু অমুম্না লৈগনি। হন্নিশুবদা কমলা নত্রগা কিহোম নত্রগা অজুর (কমলা অমগী চাংদা) চাবা। শঙ্গোম্না পৌরা অমগী অহুম থোকপগী অনি পীথকপা, মরিনিশুবদা হৈ অহুমসিগী মনুংদা ১ গা শঙ্গোম গ্লাস অমাগা থকপা। ৫ নি শুবদা অয়ুক্তা হৈ চাবা অমসুং নুংথিল পুং ১ দগী পুং ৩ ভাবা কাওবা শঙ্গোম্না পৌরা অমমম অহুমদাক (কার্ট—quart অমদগীদি হেন্দনা) থকপা। সুমিদাং পুং ৬ ভাবদা মনা-মশীংগী চরা অমা চাবা। সুমিৎ ৬ নিদগী ১০ নি কাওবদা, অয়ুক্তা হন্নি চনবগী অহুম্না লৈরগা মনা-মশীং অমসুং যেরুম নত্রগা ডা সুমিৎ যুংবদা, চাবা। সুমিদাংবাইদা মনা-মশীং। মতুংদদি হান্না চরা হেক্সিহৈগী অমাগী মওংদা চাবা।

নুমিৎ ২০ দগী হেনবা, চরা হেনবা তোকপা—নুমিৎ ২০দগী হেনবা চরা হেল্লবদি নোংমদা ৪ রক ঈশিং য়ানবা কমলা নত্রগা অঙ্গুর মহী আঃ ৪।৬। অনিশুবা নুমিত্তা নোংমদা চরা ৪ রক অমুক্তা আঃ ৬/৮ গী চাংদা ঈশিং য়াদবা হৈ মহী। মতুংগী নুমিৎ মথং মথং ওইনা অযুক্তা কমলা মহী মতুংদা শঙ্গোম ঙাক্তা অঃ ৬'৮ অযুক পুং ৮দগী, পুং ২ খুদিংগী নুমিদাং পুং ৮ কাওবা অসুয়া পুং ১২/১ খুদিংগী, অতুদগী পুংখাই খুদিংগী পুথংপীযু। কমলা মহীনা ইক-ফৈ। শঙ্গোম থকপা মতমদা চকগী কোংজিদা তপা চিংহুনা থক্কনি।

চনাংনা চরা হেনবা তোকপা চাকখাও অমসুং খোইবীনগী অলসারনচিংবা লায়নাগী মক চরা হেনবা নত্রগা অতৈগী মরীদা হেল্লবসু পুক্কী অমসুং খোইরীনগী খুদোংথীবা লৈরবদি চনাং নত্রগা চৌত্রি ওংপা পীথকপা য়াই। অতুক্কী মতিক শাংনা হেংগা অতুক্কী মতিক পানা যানবা চনাং, চবোন অসি ঈশিং অক্তাই অমা য়াল্লগা অমুক লোল্লগা পীথকপা য়াই। অতুগুম্না চৌত্রি ওংলবসু মহী অতু ঈশিং তেক্তাই য়াল্লগা পীথকপীযু। বার্লিসু পানা পীথকপীযু। চিনি হাপ্লীগনু, শুপ্নগী থুম থরা হাপ্লীযু। বার্লি অসি চাগী চামচ অমত্তা হাপ্লগা ঈশিং পোৱা অমগা মথাইদা য়াল্লগা লোল্লগা পীথকপীযু। অতুপা নুমিৎ ৫/৬ নিগী মতুংদা শঙ্গোম ঙাক্তা পীথকপীযু।

শঙ্গোম থকপা য়াদবা মীওইগী চরা হেনবা তোকপা— ক্রোনিব কেন্তারা লৈবা মীওই, হায়বদি লোক শিংপা, তোলহাও ফায়বা কেন্তারা লৈবা মীওই, হায়বদি লোক শিংপা, তোলহাও ফায়বা, নপ চৌবা, ব্রোংকাইলকেতারানচিংবা, লৈবা মীওইদা শঙ্গোম

থকপা চানদে। হৈ মহীদা মতম খরা থকুনা লৈরগা মুমিং ৩'৪ শুবদা তরমুম্ব, এপল, নাসপাতি, কমলা, শোল্লোম, নবাব, হৈনৌ, অস্মুম্না মহী থোকপা হৈ পীজবা য়াই। অহুদংগীদি ছানাগী মহী পীথকপা য়াই। চনিগী মতুংদা হঙ্গাম শলাদ, থবী, খামেন অশিনবা, যেন্দেম্নচিংবা অহিংবা অমগা হঙ্গাম, কোবীগুম্বা থোংবা অমমুং মনা মর্শাংগী নোইখাইবগী মহী (soup or broth)।

অকনবা চিঞ্চাক চারগে হাযবা মতমদা অমুক্তা হৈ মহী নত্রগা কমলা, কীহোম, এপল অহুগা কিসমিস নত্রগা খেজুর নত্রগা লফোই অমা চাবা।

অহুকী চয়া পুং ১১ দা আলুগা মাখোলগা নত্রগা চাক খরা নত্রগা পেহুগী অসম্বা তল খরা পীজবা যাই, মনা-মপীং থোংবা, শিংজু (খোরেক, শিং যাওবা যাদে) চাবা য়াই।

মুমিদাংবাইরমদা — ডা নত্রগা য়েরুম হরাই মুগ, আলু মনা-মপাংগা চাক-খরা নত্রগা তল-খরা চাবীযু। চাক মতুদা, কিসমিস নত্রগা খেজুরগুম্বা খরা চাবা য়াই।

শঙ্গোমগী থকপা —

(ক শঙ্গোম ভাক্রা থকপা। শঙ্গোম থকপা মতমদা কমলা, তত্তুনা চাগনি। কমলা ফংদ্রগা মেৎসুমী রিহোম অহুরে শিঙ্গেম্নবা য়াই। দাইরিংবা তৌরগা খজুর থাংতুপ চাগনি। অসি নত্তুবা করিগুম্বা মখলগী পোং অমত্তা চামিম্নবা য়াদে। শঙ্গোম অাং ৮ পুং খুদিংগী থকপা, অযুক পুং ৮ দগী মুমিদাং পুং ৮ ফাওবা, অনি শুরা মুমিঙ্কা অাং ৮ মিং ৪৫ খুদিংগী অযুক পুং ৮ দগী মুমিদাং পুং ৮ ফাওবা, অহুমত্তুবা মুমিং পুংথাই খুদিংগী থকপা অযুক্তা কমলা থকপা

মহী থকপা, মাংবা য়াত্রগা নুংথিল পুং ৪/৫ গী মনুংদা কমলা অমগী মহী থকপা। দাইরিয়া ভৌরগা খেজুর (থাংতুপ অচৌবা) অমগা শঙ্গোম গ্লাস অমমমগা। ওনিংলক্লগা চক্লা মহী খর চুম্না।

(খ) শঙ্গোম পৌরা অমা, পুংখাই খুদিংগী অহানবা নুমিত্তা, অনিশুবা নুমিত্তা শঙ্গোম পৌরা ১½ পুংখাই খুদিংগী, পুং ১২ ভাবা ফাওবা থকপা। পুং ১২ গী মতুংদনা পুংখাই খুদিংগী শঙ্গোম পৌরা অমমম্ থকপা। অয়ুক্তা কমলা মহী থকপা ফৈ।

(গ) অহানবা নুমিৎ—অয়ুক্তা কমলা মহী পৌরা মথায় অমা থকপা। শঙ্গোম আউন্স ৮ পুং ২ খুদিংগী অয়ুক পুং ৮ দগী নুমিদাং পুং ৮ ফাওবা।

অনিশুবা নুমিৎ—শঙ্গোম পৌরা অমমম্ পুং ১½ খুদিংগী। অহুমশুবা নুমিত্তা পুং খুদিংগী। মরিশুবা নুমিত্তগী মতুংগী নুমিৎকীস্ মিনিট ৪৫ খুদিংগী শঙ্গোম আউন্স ৮ থকপা অদুগা কমলা মহীনা অয়ুক্তা অমুক অমস্থং নুংথিল পুং ৪/৫ দা অমুক্তংগা থকপা। শঙ্গোমদি কার্ট ৪ দগী হেন্না থক্কবা।

(ঘ) ক—দা থকপগুম্না থকপিয়ু। অহানবা নুমিত্তা শঙ্গোম ভাক্তা থকপা। অয়ুক্তা শঙ্গোম অসি পুং ১ ভাবা ফাওবা, ১গী মতুংদা সবিক। কমলা মুত্তিগী অমমম্ চাবীয়ু।

(ঙ) শঙ্গোম পৌরা অমদগী ২ ফাওবা নোংমদা অহুমলক্তং থকপা। লুম্বু-লুম্বু শাহন্নগা থকপীয়ু।

অদুগা অশাবা শঙ্গোম খুৎথক অনিগী মরক্তা অঙ্গংবা শঙ্গোম পৌরা ২ থকপা। কমলা চাবদি কাউবীগনু।

(চ) শঙ্গোম ভৌরগা মখুম চেৎনা খুমজিন্দুনা উপু মনুংদা থম্মীয়ু। নুমিৎ হুম্নিশুবদা অমুক ওৎথাইদুনা কমইবা শঙ্গোমদু

অঙোৌবগা মাগনা পাথহল্লু। মহুবু সমিক কৌই। সমিক আউন্স ৮ পুং খুদিংগী থকপা, ঈশিংসু অপাম্বা মতুংইন্না থকপা। ইত্তোন কায়বদা কান্নবা শঙোম থক্কি।

(ক) শঙোমগা হৈগা :—

এপল, কমলা, নাসপাতি, অরাথবী, হৈনৌ, জাম অসি শঙোমগা লোয়নদা অহুমলক চাবা য়াই। হৈ চায়গা শঙোম গ্লাস অমা থকদবনি।

(খ) হৈ অশীম্বা, অথুম্বা, শঙোমগা অহুম চাগনি। অম্লানবা অমুক্তা হৈ অশিনবা শঙোমগা। নুংথিলদা হৈ অশিনবগা কিস-মিস, খেজুরগা শঙোম থরগা চাবা। অম্বুম্না নুমিদাংদসু চাবা।

(গ) সমিক-কা হৈ অথুম্বগা লোয়নদা অহুমলক চাবা। শঙোম পৌবা অমা অহুগা হৈ অথুম্বা হায়রবদি খেজুর, অঙ্গুর, কিসমিস পৌবা মথায় অমা।

(ঘ) সমীকী মহুত্তা মাখোল লৌথোক্লবা শঙোম (ম্রাখোল মহী) থকনি। খোঙ হায়বদি থাংতুপ (Date) চাবিয়ু।

হৈ ওাকা চাবা

চা-নবা চয়া হেনবদি কিবা অহুগা চয়া হেনবদি পাম্বা মীওইদা চয়া হেনবগা মান্নবা মওংদি, হৈ মহী অমসুং হৈদা নুমিৎ থরা লৈথোকপনি। হৈ মহীত্তা থকপনা য়াম্না নোয়বা মীওইদা য়াই। অহুগা হৈ অশিনবা অমসুং অথুম্বা য়ান্নগা চাহুবা লৈবস্থ হুকচাং অসি অহুম ঈশেংদোকই অমসুং লোয় পেলহল্লি। হৈ, অশিনবা হায়রগা কমলা, কীহোম, চঙ্গা, হৈজাং, কাজুবী,

হৈরিং, এপল, হৈথা, মালহৈ, জাম, হৈরৈল; বোরোই কাঠবিলিপ চরা অমম্ভুং চম্প্রা অশাথৌ (কাগজী লেম্বু) অসি অশিনবা য়াওই। কীহোমদস্থু য়াওই। 'নবাব' শোৌলোমদস্থু য়াওই অহবু মরায়া থরা হৈনবা য়াংলি। এপল— হৈ অংম্বানি মৈতৈ ক্লোল— হৈতুপতি অশিনবনি।

লকোইদি—বৈসিক শিন্দবা হৈ নি। লকোই, কিলমিল, খেজুর, হৈবোং, হৈনৌ অসি অথুম্বা হৈ-নি। অসংবা মুনবা হৈতিং কানবা লকোইদি চাকমচাইদা থর য়েংবা হৈ। মনুংদি ইকৈ থঙী লৈরপা। মকুদি চুমবা লকোইদি মুস্ত্রিবদি চাবীগনি।

(ক) অপুম্বা—নবাব, ছোলোম, হৈবাং অমুমবা, হৈক্বিং অমুমবা। চুমিংবুংবা মতমদা এপল, খেজুর। চুমিদাংবাদি নাসপাতি, লকোই।

(খ) অয়ুক্তা—চবোন নক্রগা চৌম্বা ওংপদা থরী, খেজুর, এপল।

মরুবী চরা—গাজর, মকোই, মাংপতি অকুংপা। চুমিদাং য়াইরবগী চরা—হয়াইথরাক, কিসমিস, অচুগী শজোম অাউন্স ৩, শজোম মশান অা: ৩ গা তিম্বগা অাউন্স ৬ থকপা কৈ।

গ) নোংথদা হৈ অশিনবা অমত্মলক চাবা—অমুক্তাং হৈ অাং অমত্তা চাবা। অমুক্তা নবাব, কুংথিলনা কীহোম, চুমিদাং তাই কমলা থুম্বা চাবা কৈ।

চীংথব হৈ অশিনবগা অমুম্বগা অচিং চিনবীগা মোংখবা চহরুক চাবা—চুহৈম্বা খেজুরগা, কমলাগা অনকাইনা; এপলগা হৈক্রিং,

হৈবোংগা, থোরোইগা [illegible], [illegible] লকোইগা, [illegible] খেজুরগা, নাসপতিগা লকোইগা স্নুম্না ভিমরগা চাখিবা [illegible]

(৬) হৈ অথুবগা অশিনবগা [illegible] - অলিভ ওইল (Olive oil) [illegible] চাকদ্রু [illegible]

[illegible] অমদি [illegible] —

(ক) [illegible] পুং [illegible] পুং ৮ [illegible] ২ অবা কাওনা [illegible] থবা [illegible] চাকখিবা [illegible] পুং [illegible] [illegible] চাক, অথুবা হৈ থবা হাপচিনবা [illegible] চাবা [illegible] চাবচ [illegible] চাবক [illegible]।

[illegible] পুং [illegible] [illegible] চাবা [illegible]।

[illegible] হাপচিনবা [illegible] [illegible] চাক। [illegible] চাবা [illegible]।

(১০.) (গ) [illegible] চবা [illegible] মহৌশা [illegible]

তুম্ময়দাইদনা অমুক শঙ্গোম অকম্বদগী পাথোকহনবা ক্বাট্ অমা শৎপীয়ু ।

আউন্স ১৬ না প্যাইন্ট অমা—পাইন্ট ২ না ক্বার্ট অমা ।

মকক্লবা কার্বোহাইড্রেটকী চরা :—

কার্বোহাইড্রেট হন্দনা চাবা অসি লায়না কয়াদা চঙই । দাইবেটিজ, য়াম্না নোয়খংকনবা, অনোয়বা মী অতৈগা এংগীনা পেকক্রোলিয—থবাক নাবা অসিনচিংবদা, পার্সেন্টেজ থঙ্কা লৈবা কার্বোহাইড্রেট চাগনি । শঙ্গোম, শঙ্গোম মপান, মেরুয় মমূং পুম্নমক অসি য়াওহনগনি । অতৈগা শা-ভাদি য়াম্না চাদবা কৈ । বাকিংগুম্বা, ইখোল শূবগুম্বা, শাজেল অমাইবা থরা অসি চারিঙৈদা ভোবীবা কায়ে ।

(ক) অহানবা অসিদা পীরিবা চিঙাক অসি কার্বোহাইড্রেট চাম্বদা ৫ দা য়াওবনি । এসপেরেগস, কোবী ফুল মচা মচানা মশা য়োম্বা কোবী (Brussel Sprouts), কোবী থমচেং মানবী, সেলেরী, থবী, খামেন, নকাব, শোলোম, মনাগীজাং হয়াই-মতোন, বীটকী মনা, চপ্রা, লেটিস, হঙাম সলাদ, ভেজলস্ক্রি, মোরোক, মাইবেল, মূলা, চূবার্ব (Rhubarb) সলায়-ক্রোট, পালংসাগ, হয়াই উরী, সুইদ চার্দ, খামেন অশিনবা । শঙ্গোম অশেংবা, ছানা মহী, শঙ্গোম মপান লৌথোকপ্রবা (skimmed milk) অসি ৫% কার্বোহাইড্রেটনি । চিজনা ২০% য়াওই । মহাও য়াওদবা য়াংলেনগী শরুমগুম্বা (lean meat) মশমশা অসি কার্বোহাইড্রেট য়াওদে । চাবা য়াই ...

(খ) কার্বোহাইড্রেট চাম্বদা ১০ য়াওবা পোংকী মখিং—বীটস, জ্যাম, কেন্টালোপস, ক্রেনবরীজ, চেংঙুম, মোরকোন, ভিংহ্নাউ, কমলা, চুবৈ, কিহোম, স্কুাশ হৈজাম্পেং; সালগম, ভন্নমুজ। ব্রাজিল নটস, হবাই উরিগী জাং, হবাই থবাক চম্ফং। অসি ৭% গী চিঞ্জাকা চাম্নিবা য়াই।

কার্বোহাইড্রেট,—

(গ) পার্সেন্টেজ ১৫-গী চিঞ্জাক— এপল, হৈখা, মালহৈ, হৈয়েল (চেরিজ), অঙ্গুর পার্সনিপস, নাসপতি, হবাই-থবাক, রাসবরিজ। হায়রিবা চিঞ্জাক অসি মথক্কী অসিদা পীরিবা ৫% ১০% গী পোংশকা চাম্নিবা য়াই। অতোপ্পা চিঞ্জাক হাপচিনবগী মতমদা চুম্না লোয়বা ফুনবা, ওইরগা অমনি। ন্যাব্র-গী ওইরবদি চানবা চাম্নবা, পক্কবা-পুক্নবা চিঞ্জাকস্তু অমুকস্তু য়েংবা ফৈ।

(ঘ) চাম্বদা ২০ কার্বোহাইড্রেট য়াওবা পোংশক, লফোই, হবাই উরিগী জাং (থাউদা থাংবা) গেহু, চাক, হবাইগুম্বা (corn), হৈথোং, হবাই থবাক, পোরোই, অ. মু. প্রুন, আর্কিচোক।

অসিংবা চিঞ্জাক—

(থোংদবা চিঞ্জাক অতৈগা চিন্নবা য়াদে)।

(১) অয়ুক্তা—কমলা, কিসমিস থবা। নৈথাক হবাই মক্রগা কেসিনট থবা। মথংগী চৗ ওইনা সাইট্রস নাক্তগা হৈ, ক্রেনল, নাসপতি থক্পা খেজুর, বদাম থবা; সলাদ—শিংজু থবা, য়াজা মখা। মুলিদা ব্রাইঞ্জদা মখা-মশীং অমসুং লজোমন। তোক্সে

হায়র্বা মতমদা অযুক্তা হৈ অথুম্বা; চাক চল্লগা তুল—শঙ্গোম। হৈ, মনা-মশীং নুমিদাংবাইরমদা মনা-মশীং থোংদবা অমস্তুং অথোংবা, শল অমস্তুং মাখোল, নট, চিজ, য়েরুম, মাখোল মশী হৈ অথুম্বা অশীনবা।

শা-ডাগা—মনা-মশীং অমস্তুং হৈ।

অযুক্তা—হৈ। নুমিৎ যুংবা মতুং— শা-ডা, মনা-মশীং অথোংবা, নুমিদাংবাইরম শা অমস্তুং মনা-মশীং থোংহ২না চাবা ফৈ।

মপুং ফাদবা চরা শৈল—

(ক) কমলা অমা নত্রগা হোলোম পুম্বাই অমগী মশী অং: ৪ পুং ২১ খুদিংগী নুমিদাংগী পুং ৮ ফাওবা থকপা অহুগা ঈশিং থক্লিংবমখৈ থকপা।

(খ) কমলা, অঙ্গুর, কিংহাম মশী অং: ৪ নোংমদা ৩/৪ বক থকপা। অহুগা লোয়ননা ঈশিং য়াম্না থকপীয়ু।

(গ) কমলা, নবাব, অঙ্গুর, এপল, নাসপতি, হৈনৌ নোংমদা ৪ বক চাবা য়াই। মথক্কী অসি চরা মতেক হেনবগা চপ মান্নে।

(ঘ) অহুগা হৈ অশিনবগা হৈ অথুম্বগা হৈনৌ, কিসমিস, অমস্তুং খেজুরগা, কমলা, কিংহাম, চম্প্রা, কাগজীগা তিন্নবগা চাহুনা চরা ২/৩ থোক্না চাবা, ঈশিংদি থকপা।

(ঙ) অযুক্তা শঙ্গোম পৌবা অমা, নুমিদাংবাইরমদা পৌবা ১ অহুগা মরক্তা ঈশিং থরা থকপস্তু কান্নগনি।

(চ) শঙ্গোম অহু ফমহল্লগা অযুক নৈখাইহুনা ওক্তুনা শঙ্গোম অন্নোবা মাল্লবা মতমদা গ্রাস অমমম্, অযুক অমস্তুং

নুমিৎথুংবা মতম, অদুগা নুমিদাংবাইরমদা থকপা। ঈশিংনা থক্লাংবমখৈ থকপস্তু ফৈ।

(ছ মাখোল মহৌ গ্লাস অমমম্ অথুক অমস্তুং নুমিৎথুংবা মতম, নুমিদাংবাই ঈশিং থরা থকপা ফৈ।

জ) তরমুজ, চিনার নোংমদা অহুমলক চাবা অদুগা ঈশিং থরা থকপা য়াই। চরোনি অমা চারবদি নুং তারক্লনি।

(ঝ) ছানা মহৌ অহুমলক থকপা।

(ঞ) চপ্রা মহৌ চামচ অমা শঙ্গোম শোগংলকপদা হাপ-চিল্লগা ওংশিয়ু। মহৌ মহৌ অহু চুমথোক্লগা অহুমলক থকপীয়ু।

(ট) শঙ্গোম চৌথোকপা অ: ১৬, অথুক, নুমিৎথুংবা নুমিদাংবাই থকপদা য়াম্না নোয়ক্লবা মী অহু ময়াং কংহনবদা শিজিন্নু। চরা হেনবা ভুমদবা মীদা পীজবিয়ু।

(ঠ) শঙ্গোম অশাবা অ: ১৬ কী গ্লাস অমমম্ অথুক, নুমিৎথুংবা, নুমিদাংবাইদা থকপীয়ু। অদুগা শঙ্গোম অঙৌবদি য়াদে।

অকয়বা চিল্লাক—

(ক) অযুক্তা—কিসমিস অ: ১ শঙ্গোম গ্লাস অমা। চাক-লেম্বা খেজুর (dates not sweets) অরোইবা চরা—লকোইগা শঙ্গোম গ্লাস অমগা নৈথাইরগা থকপা ফৈ।

(খ) খেজুর ৮ ১২ শঙ্গোম গ্লাস অনি নোংমদা অহুমলক খেজুর অমগা শঙ্গোম থরগা অহুব্ শাইথিনহুনা থকপা য়াই।

(গ) কিসমিস অ: ২/৩ গা শঙ্গোম গ্লাস অমগা নোংমদা অহুমলক থকপা ফৈ।

(ঙ) মনা-মশীংগী স্তূপ — হায়রবদি খোংলগা নৈথাই [illegible] চুমথোক্লবা মতুংদা নোংমদা হাপ অমমম অহেনলক থকপা যায়া কায়রা, কংগনি।

(চ) স্তূপ অা: ৮ গা, অল নহুগা ডরলরুক্তি নোংমদা মুখুক শুরু চানা যাই।

(ছ) চুক-কা খোইহি নহুগা শক্তোম মপাকগা অা: ৮ নোংমদা অহমলক থকপা যাই।

দৈলা — নটকা

পুক্তা হৈ অশিনবা থর, অকুহি হৈথানা মাথৈ, চে রাই, কিরোম।

ভূমিংযুংবা মতম — অভুনা অমসুং অশিনবা হে। ভূমিংগ থারোইরম এপল, নাশপাতি, চুরি, আঙুর, হৈজামপেং, চেম নট।

(খ) হৈ অশিনবা, অথ অহুগা শক্তোম অকয়পী খোকিৰ্নবা (সধিক) হাপ অথা। ভূমিংযুংবা মতুংদা — হৈ অথুবা অমসুং অশিনবা নট অা: ৩, অশিনবা হৈ অহুগা মহৈ থোকপা অমসুং মথুক্ক হৈ নট অা: ৫।

(গ) হৈ অশিনবগা অথবগা যামহুনা শোইবিরগা চোক-কোলগী থাউ থমক হাপ্পা বদাম, হৈজাক হবাই, কিসমিস, নট হায়দুনা চানা যাই।

। কমলা, কিসমিস, আমলকি নট। খেজুর, হেথা, নাশপাতি, নারিকেল। এপল, খেজুর, চুরি, লেবাই, আম। নাশপতি হৈবোং অমুনবা, বাল-নট। কমলা, খেজুর, নট।

চাক, থেহগুবা চিঞাক

থোংদবা চিঞাক 'অদি' নোম্‌-পেরবা পোৎ যাম্না যাওবনা লৈরি। চাঁদিনবীগনি। মেগা অভিংবা, থাদি অভিংবা—মতোম মপাংগা কিসমিসকা 'চাবা'। পোত্তা অমত্তোম অমুক্তা চাবা যাই। থোংদবা অনিরক্তা চাবিনু। মচৌমক্তা অচুম্বা অচুম্ব থকথিরবা যাই। মথিংবুংতা কান্না চাগে হৌরবদি মসাদ থোংদবা-মরা-মশিং চাবা যাই। অসিক অমগা মাংকোল মতো থকপা যাই।

মসিদা নট হৌপচিনবা অচৌবা মাংখোনবা চংবা মনা-মশিং পাম্বা হৌপচিনগা থককাবগী মতুংইন্না হোংদোকপা যাই।

শিংজু—মনাপা চাবা চিঞাক্নি। কোবি, কোবাম, মেথিন, থিংঙুম, লৈসংমাং, ঠৈবী-মনা, কোমপ্রেক, কৌনাকনি, হৈবীক মরোংফ, মালেংগম, মতুংহন মনা অসিনি। এবেংনা মসাদ চাংইনা থকনবা মেথিন হৈবকচু মনাম মসাদঙ্গী হাত। মসি হাম্না থকপা অমনি। মসিগী মনা-মশিংগী শিংজু কৌই। হেন্‌দু হাবা পুংগৌবনি। অহুম মরী করবা যেলি মরী থকচু নেংদ শেনদ্রবনি। শিংজোনা থাংবা থৈবংপা কহুনি। কুবা যাংহনি। মরী কহনি। পান্‌দুনাগ অদি ঐ শেংহনি। কোবীনা ভিটামিন অমসুং পুষ্টি পুকক যাম্না যাওই। শিংজু থকলগা ওইনা চক্‌লাইনা থোংলগা চাবা থৈ, থোংদবুব কুবা যাই। যাদিবদুর্থে থোংদনা চাবনা থৈ। চাংথোকপনি

হন্না-হন্না ৩/৪ বক শেংনা চাম্মোক্নপিয়ু। হৈনব্রগা খুম, মো-রোক থবা হাপ্লসু যাই। চত্রা মহীনা জোংলগা চোক্লকোন থাউ হাপ্লসু যাই। খুম থবস্থ হান্না ক্লাই। ইহৈ হৈনদনা মীপি চাবা ঙমই, চাম্মু লৈবৌ, চক্লো লৈবৌসু ত্থগাইবগা হাথা যাই। হৈনদহুনা চাদবগী শককপুদি চাবনা হৈ।

(ক) সগাদ, থাবেল-অশিনবা, সালগম, গাজর কুতা শোই-থগা চাবা। হাপকদবা হাওনবা হান্না যাই। অশিক্লক অমুক অমসুং মুংথিলদা চাবা। মনা-মশিংগা শেহগী জলগা চাবা, সগাদকা নটকা চাবা নুব্রগা জলগা থাবোলগা চাবা যাই। অনিরক চাবা যাই।

(খ) হৈগী সগাদ—মহী থোকপা হৈ অমসুং অমুনবা হৈগ শক্লোম যাওরবসু যাওত্রবসু যাই। খুমিদাংবাই শিংজুগা গাজরগা শক্লোম অকপনা পাথোকহনবা নত্রগা থাবোল মহী।

(গ) হৈগা শক্লোমগা, অমুত্তা—শক্লোমগা নটক, শক্লোম পোত্তা অমা, খুমিৎসুংবদা হৈগী শিংজু নট অমসুং শক্লোম অকপা।

(ক) ই শীনবা কনবা আলকাপি ওইবা চিনাক :—ব্রেকফাষ্ট—থাবেল অশিনবা, নবাব, হোলোম, হক্লাম সগাদ। খুমিৎসুংবা—মনা মশিং থোংবগী মহী, মনা-মশিং থোংবা হক্লাম সগাদ, চিন। নুংথিদাংবাই— কেঁগীনট, হক্লাম সগাদ, থবী অমুব। হৈ অসি অম-অমা চাবা হৈ। মনা-মশিং, নটসু অম-অমা চাবা হৈ।

(খ) অমুক্তা হৈ, মুখিংযুংবদা মনা-মশীং অহিংবা, হৈ অশিনবগা। মুখিদাংবাই—মনা-মশীং অহিংবা অমম্বুং অবোংবা চক্কুৎ অহুগা চনাংদি য়াওবা য়াদে। মনা-মশীং থবা, শাঙব, ফিউ, খাবেল, সমবস্কাস, থমচেৎ মনখৈ, হিক্কো অসি চনাং থবা য়াওবা মনা-মশীংনি। অহুনা অহুম ওকলে। চয়োল অমগী মচুংদা হৈ অমুবা হাপচিনবা য়াই।

অবোংবা মনা-মশাংগী মখৌ

(ক) শাগংসোগ অহু কক্তনা খোংলগা নৈখাইবগা ফিক্তা চুমখোকপা মখৌ অদু নোংমদা অহমলক থকপা য়াই।

(খ) খাবেল-মশিনবা অহু লিখি লিখি যৌ খাহুনা কুইক্তগা মেৎথাইহনা চুমখোকই। নোংমদা অহুমলক থকপা য়াই।

(গ) মনা-মশীং পুরুমক অহুগা আনুম্বু কুংলগা মোইখাইদুনা পীথকপা য়াই।

মনা-মশীংগী মখৌ হিংবা ওসাইংগা পীথকপদা হকচাংগী মোয়-পেরবগী থবক্তা য়াম্না কাওবা পীথফি।

কোখৌ, শাগংসোগ, শাঙব নচিংবা হিংবা পুবগা মখৌ পীথকপা য়াই। হয়াই মতোন মখৌদি থক পীথকপীগনু।

মহৈ মরোং, চাক, হয়াই, খেক্সী মখৌ—

(ক) খেক্সী-য়াম অহু আতৈবা অমি হেক্তোং অমমা নৈখাইবগা ঈশিং থবা অমম্বুং মাখোল থম্মু হৈখৌবা। খোক্সী ঈশিং অশাবা অহুম হাপচিনুনা মখৌ লাওবনু। খেক্সী খিকই

৫ রোম লোম্লু। থুম থৱা হাপচিল্লু। কপ অমমম্ নোংমদা অছুমলক থকউ।

চুগক্তাকী য়াম্না, ওটমিল অসি মহৌ ওইনা লোম্লগা চুমথোক্লগা থকপা য়াই।

বালি অসি আউন্স অনি ঈশিং লুম্বু-লুম্বু শাবদা ওন্থুনা নৈথাইরগা পাইন্ট ৪ গী ঈশিংদা লোননবিয়ু। পাইন্ট ২ দা ওাইরবা কান্দা লোথবিয়ু। থুম থৱা য়াম্লগা থকপীয়ু। খোইহি নত্রগা চিনি অওাংবা থবস্থ হাপ্না য়াই। চুমথোক্লগা কপ অমমম্ নোংমদা অছুমলক থকপীয়ু। দবলক্তি মচেৎ অমদা ঈশিং অশৌবা কপ অমা হৈক্তিজুনা মিনিট ২০ রোম থখুম থুমজিন্দুনা থমজিলহল্লু॥ অদুগা নোংমদা কপ অমমম্ ৩ লক থকউ। অদুগা নোংমদা ৪ | ৫ | ৬ লক পীথকপসি লাম্না হেন্নংলকপগী মতুং ইন্না য়াই।

(ক) অথোংবা—হরাই মঙ্গল, মুগ অসি লোম্লগা মহী—নালা চুমথোক্লগা পীথকপা য়াই। মিনিট ১/২ শোইহন্নগা ঈশিংদা অমুক পুং ২৪ ভিংলগা মৈ রি-রি থাহুনা পুং ৬/৭ কুংলগা ভিণ্ডেলো, অমসুং লঙ্গোম মপাল থবা হাপ্না য়াই। মুমিং ২/৩ চাবা য়াই। রিক্রিজেরেটারদা থম্লগা, চারমদাইদা শাহনবা য়াইরে। নুংহবাইস্থু অসুমতৌনা থোংবা য়াই। কিদা চুমথোক্লগা অদুমক চাবা য়াই।

(খ) আলু, গাজর, ভিণ্ডেলো, শাবেলশিনবা অসি থোংলগা মহী, অহ চুমথোকুনা পীথকপায়ু। মৈ কমা থাবা য়াদে। অঙ্গাঙ্গা শ্লাগদবনি।

(গ) পালংসাগ, কোবী, য়েন্সৈম, ভিন্ডো, টপিং হঙার্ক, সেলেরী, খামেন অশিনবা অসি মৈ খর-খর থাহনা থোংলগা কেংখাহনা চুমথোক্লগা পীথকপীয়ু।

(ঘ) মথক্তা অশিগা হল অমসুং চাক অপেংপগা চাবা য়াই।

মনা-মশিং চাবা

মনা-মশিং পুম্নমক অনি-অহুম ভিনহনা থোংলগা চাক-কা নপ্রগা তলগা চাবা য়াই। মাখোল, ঘী, ওলিভ ওইল হাপ্পা য়াই। আলুহ ফুংলগা মাখোলগা তোংলগা বিস্কুট শঙোমগা চাবা য়াই।

মরু অঙানবা, খামেন অশিনবা, মাখোল অমসুং তনগা মোংমদা ২/৩ য়ক চাবা য়াই।

শঙোম মপাল, হক্লাই মকুচ'বী, ডবলরুটিগা চাবা য়াই। বিস্কুট, হৈ অংগুবা, শঙোম মপাল, শঙোম, কিসমিস, হৈবোং অমুনবা, খেজুর, লপোই অসি ২/৩ য়ক চাবা য়াই।

অহুগী মতুংদা মনা-মশিং তাক্লা থোংহনা চাবা করিগুম্বা তা-শা অমত্তা য়াগদবা।

অঙাং চরা কেলহমগদ্রা? –

অঙাং—চরা হেনবা থাক্রা হায়বসি যাম্না হংমিংবা ৱাকশ অমনি। মমা মপানা খুদ্দা ওন্না ৱাকশ নত্তে। অঙাংদি চরা হেনগনি হায়বদা নত্তনা মতম কাওবা লেপচবা ছমই। মারম চাক চাও হায়বা, অঙাংদি য়াজদবনি। মমা মপানা নমহনা পীজরবনি। অহুগা অঙাংনা কাবসি মমা মপাগী মরামি হায়বসিন্দু

রাউরিগনি। চৰা হেনবদগী খোইদোক হেম্বাক্না অথুম-অহ্যাক চিনি চাবদগী তুমদরনি অমম্বুং তুম্মনগা লোম্নমনা লায়না চাক্তনি। অঙাং হেক নাবগা অঙাং অহ্ন ভম্পাক্তা যন্মহুনবীরগা খূং ওইনা কোনবীরো অদুগা ঈশিং গ্লাস ১/2 অশাবা ওইনা থুম থরা মায়গা পীগ্গকপীয়ু। অদুগা খোনাওদা খুদোনবীনা থিংজিন্দুনা ওথোকহনবীয়ু। অনি অহুমনক খোনাও-দা খুৎনা ওংপদা হেক্তা ওৱকপনি। মহুগী মতুংদা ঈশিং অশাবা থরা পীথকুগা তুম্মহনবীরো নোংঙাম্লগা হেক্তা যজবনি। খোই-দোকপা ভোদ্রগা মনা-মশিং থরা চম্ফৎ ফুৎলগা চাক থরগা পীজবীয়ু। ফরগা চৰা অমা অনি হেনহনবীয়ু। ভাইজ্বোইডনা নাবদি অঙাং অসি ঙৱাং শাগৎলগা অসি অমুক যগনি। অদুদগী ফত্রে হায়রুনা চাক চংশিনবগা হিপথিগনি অহুম শাহুমা লৈগনি। শাবা অহু ফবা মতুং পুং ২৪ দদি ঙাইবীয়ু, অদুগা ঈশিং অশাবা খোইহি অমম্বুং থুম য়ান্দুনা পীথকপীয়ু। পুং ২৪ গী মতুংদা চায়বদি অহ্ন শারম্বগী মুখিদ্রাংবাইরম অমা ঈংগনি। মহু মতুংগী মুমিদাং-বাইরম ফাওবা ঈংলবদি পীজবা য়ারে। মহুদা অমুক শাগৎলবদি চৰা অমুক হেনগদবনি। অদুগা নারগা চাও য়াদবা অঙাং অহু নমহুনা পীজবীগনু। থুনমক অরাম্বা খঙদকপনা চাগে হায়জ-রবদবনি। হকচাং হাম্বনসি অমত্তনি। অঙাংগীগু অহনগীগু থিজালো জিরেল ওইনা চাবা দরকার ওইব্রমদা কয়িগী চাগনি।

ময়াম মপা জ্ঞান য়াওরবশিংনা অঙাং নারবা মতমদা "চাক চাও, পৈশা পীগে, হওবা মচা পৈবিগে, ফুরিং ফজবা পৈবিগে"

হায়রুনা লাখরবা মতমদা অতম-অপোদা শেল পীজখজুন, ত্রাইখ তৌহনা অদুং খাওহল্লি। অদুমক্তনা অমুকশু চিনি, মচু-শংবা শগোল, শামুগুস্য হু চেনবা তন্নজানা শাবা লৈয়োল-ইভিকী পোংমক কয়া চিক্সাক ওইনা পীজহনা মবুক সুংজাইহন্নে, অয়াঁবা মাখহল্লি, খোঙ চিকেং-চিকেং হায়হল্লি। অদুবাংশিং অসিনা নাখসি য়াওশঙ মতুংদা নাই, করিগীনো? মখুবা পোংজাক্তা নুমিৎ ৭/৮ অসি মচেম মনেখবা পীজখমা ক্ষখনি, দাইনিয়া ইডোম ফাম্নবনি। পুম্নমক হেক্সিয়া কন্তবা চিক্সক পীজবগী দাঙ ওইনা লাকপনি।

সেফ কেরিসন কৌবা চিক্সাকী মরমদা অকাওবা নিপা অখনা হায় "লাখদবা" চানিংলবা পোকপসি চিক্তাক্তা ডিটামিন য়াওদ-য়াওদনা পীজবদগী লাকপনি। অদুবাং অতুগী মখরাই কম্নবা খুদম্ননি, লাকদোরিবা খুদোংথীবা অমগী অহানবা খুদমনি। হৈ হায়রবদি—কমলা, কিহোম মনা-মশিং ডাক্তা নুমিৎ ২/৩ পীজখিয়ু। মতুংদা লফোই, কিসমিস, শজোক অয়ুক্তা পীবিয়ু। মনা-মশিং য়ায়া চাক-কা পীজখিয়ু।

মরক্তা কমলা, কিহোম পীজখিয়ু, হেক্তা কন্নখিগনি। অয়ুক-অহাও মুকান্না শাবা মচু শংবা ডল অমসুং বিস্কুট পীজখিয়ু। তিক্লো নক্রগা য়েমম নাপাকপী, নাকুপ্পী মুমা থুম থাক্লনা খোং-খিবো, মুক্তে হায়রবা মতমদা য়েক্সম অমা থগাইরগা হৈজিন্নু। হৈজিনবগা হেক্তা থাংদবীয়ু; অদুগা য়েনশিন থয়া হাপচিনখিয়ু। তিক্লোগা ওমুপশু অদুম খোংলগা থাংথরবা মতমদা য়েনশিন

সুম্না হাপচিনবিয়ু। মৈতৈগী থাঙ-তাগী যাত্রা পুম্নমক মহৈত্রা চায়হনা য়োকলকপনি। বিস্কুটনা য়োকপা অমত্তা য়াওদে। মনম চোবা, তোনশিল চাউখৎপা অমাং অহু চাক, চিনি, অথুম-অহাও চামনবদগী ঈ অসি, পীরমনবদগী লাকপা লায়নানি। নোংমগং চরা হেনবদা মনপ চোবা কপনি। নোংমতং চরা হেনবদা মমিং লিংশাং কাবা হেক্তা কপনি। মথনাও নারা কপনি। অসিগুদা অমাং অসি মরক মরক্তা চরা হেনহনবীয়ু। য়াম্না চাক পীজদনা লুমহনবা তম্বীয়ু। ঐ, মনা-মপিং য়াম্না পীজবীয়ু। চুংশিং-মুংশাদা চেনহনা শাগহনবীয়ু। মচিন-ময়া চপ-চপ শাইবা অমাং অমসুং মনাতোন তোয়না নোইবা অমাং অহু মবুক ভহি-ভহি কংহনা মচু-য়েন খোক্কে, মরুদা লক্লাও লাউবনি। মহু তীন লৈরবনি। চরা অমা অনি চন্দ্রা মহিতা থকুনা হয়রগা তীন কাররকনি। হপংকপ্পা নারা অমাং অহুনা মোকতা থুহনা বাণ্ডবহু হৈ মহৌ পাথকনা নোংমতা থম্বগা, অহুক পুংথিল মুমিদাংবাইদা হৈবা পীজহনা মুমিং ৩/৪ থম্বীয়ু। মুমিং ২৮ নি চত্তগদবা লায়না অসি চয়োক্না কথিগনি। ডাক্তর ওসালনা হায়—"তোয়না চিকেং চিকেং য়োম্হাম্বা অমাং অসি তোয়না ডাক্তরগী থুং চত্তবগী দোষনি" অমাং হেক মশা মেলক্তবগা তুমননবা পিল, লিভর কনবা পিল পীজরে। অনাবগা লায়রেংবগা মমা-মপাদগী উদকপা মগ কংবদোনা চৎহল্লে। ঈশিং অঙৌংবা গ্লাস অমা পীথক্লগা অথুম-অহাও মশক উইহল্লগা হেক্তা কনবনি। চুমত্রবা, পুক নাবা, লিম্না চাক পীজবা য়াদে। হেমা চাবা অমসুং অথুম-অহাও

হ্‌কমনথিবদগী খোকপনি। চম্বা হেন্নগা ফতথিগদবনি। অদুংনা লাইহৌ হৌরমদাই নঙ্গা মরুক সুংচাইতবা লাক্কদবা অসিগী চহোল অমগী মমাঙদা, অদুংনা মপী ফাম্রকপদা অহৌবা মহিওম পোলহাওপুম পৌবা মাওঙকপনি। মতুদা খোশাহৌফ্রগা দাইবীম্না খোই। দ'হৈরীমাত্ত ফদা ওবফ্রগ, শীজহুনা য়োক্তুনা থম্নগা চৈহেন ফ'রকই। পুশিগী ওইনা যুদেং থীর্হৌ।

অহংনথক্কনা চানা হেক তুমদবদা অত্তং অতু পোকাকম থডুদনা মুং য়েনম ইথঙ থতুদনা লৈবনি। মতুদগী হেন্নিমক্রগা ওরক্নি, তোলহাওপুম্‌ চৈশিংপুম্না মহৈদা ওইরক্নি। নাপু মানব থবম্মু মুংওরক্নি মতুদা ঔশিং থবা পাংফ্রগা থুং থিংজিন্দুনা খোনাওনা ওংপদা কেইনা ওক্তথিগনি। মতুংদা চৈশিং নুমু-নুম শাংবা থক-থক পীংকউ। চশিনা ফমংল অমা চৈশিং নুম্নগা সুংচেংক্রগা খেংলীমু। বর্দ্ধ্রুবা অমত্তা মন্দ্রক্তা তাইনবিগনু। ওংশিং অশোংবদা থম্লীমু মিতংথোং হাংদোকপীয়ু। অদুংদি মীনম্বা মামবনি। ফরগা তিপুনা লৈমু মাংখোই হোগংলকনি। লংম্নগা থিংবা মাংখোই, চংজগনি। হৌবদবু মমা মপানা কুম্না শেন্নবীমু। জ্ঞান মাঙবীগনু নর্থবা লংথনা অতু শীজহুনা য়োক-পীগনু। অদুং অতু চম্বা হেনহল্লবতুদা নাবা কৈ। পুক থিনবা, চৈতোন ফাইবা, দ'ইরিম্না হংবরিবা লংথনা অতু চম্বা হেন্দুনা চাবা কংদহুনা কথিগনি।

চাবা (চিঞাক)

জীব অমা ওইনা পোক্লকপদা চাবগা লোয়নবককা যাওদে। মমাগী গর্ভদা লৈরিবৈদা থকপা হৈরক্লবনি। পোকপদ হৌবিরক অহাংবা কনানা ভাকপীহনা মমাগী খোম মমাদা থম্বদা, চি গনি হায়বা থজইবনো ?

পোকপা নুমিৎতগী চারকপনা শিবা নুমিৎতদা চাবা লেপ্পি। মাগী তাইবক চিঞাক লোমদ্রে থজৈন। হিংবগা অম্মা মই লৈনরবা চিঞাক অসিগী মরমদা কয়ম্বা করি চাগনি হায়বা অসি হাইদগী নুবা বিষ্যা অমম্তং সাইক নি। চিঞাকী মরমদা লৈনবসি অস্থুক লিরবা গ্রহ অসিদা লৈরিবা মী পুম্নমক অসিনা মঙ্গলাচরক লৌরি। মপুং ফানা লৈনবা ঙমদ্রি। কনাগুম্বা সুড কেমিস্ট অমত্তনা চাংদবা চিঞাক অমম্তং মচা-মরাক অসিগী লমজৌ পীবা ঙমদ্রি। অমদোমদা সিক্তিনাইক ওইরকপগা লোয়নন মাহৈনবগী লম্বীদা অমুকম্ম চৎশিনকই। হৈ চানিংলগা উচ কারগা হেক্লনা চারবা খোইনা উরক্কে, হা চানিংলগা পুক্লিনগী উন খোঙ্গ্না চাবক্থ থাইনগী বাগী ওইরক্লে। কৌতাগী কৌতাগী হা চানরক্লে। চিনিঙ্গা অযুপ্পা চানিংলগা চু চানবগী স্বর্গগী অমৃতনা থঙ্গবা কমলা মহি নত্রগা স্বর্গগী দিত্তীন্ কাটবা শেম্বা চুগী মহি অহু, মপং অহু শাম্বগা খোংশিজবই। হৌজিক চিনি অহাংবা চাবদা চোম্বরে। চিনি অচৌবা কেন-সুগর ডিসপেপটিক ওইহল্লি, পুক শোকই। লেকাখীনসি চিনি অচৌবদ

৫০০ ৰক হেল্লা পুম্বন্না 'ক্লাস-ভার' দগী লৌবা চিনিনি ; মসিদু চানবনি। অহাংবা নুং হৱাইগা চিনি অহাংবনা শাবা হৈহান চাবি'ঠদা অহৌং অমত্তম্ মপুক নাদে. মদু চিল চক্কদে। হৌমিক বিস্কুট অমসুং মচ শংবা মামগী ৫ চেন্নবা অপুং-অহাউ ভক্তা তাং-তাং খোৎকপদগী অহাং মদু অমত্তম্ মাওয়ে। সজাভাগী মতাম্দা অ'ন কংলবা ল'ইবিক হৈবা অহম-অথোগী মচাশিং, মদু মপানা ৰত্তুরা লাম্রা শেম্বীরবা অসিনা, মধৈ কান্নবগদা মচা-মত্ত পুম্নমক মথিং শোঁকপা, মদু ম'ওদবা, মনা ভাদবা মীওই তাক্তা শেম্বীরবা, মতম চাদনা অহল ওইবা, শিখা য়াওদবা নত্তে। পুম্নমক থকপ্রিটৈগী মথাঙদা ঐথোয় মীওইবনা চাগদবা কৰিনো, মথৈ কৱরা চ'গনগে হাংবসি থঙবা চুহনি। সাইন্সনা লেপ্লবা ভগংকৌ লমকাং ওইনা, চক্শী মরমনা পীবিরবা প্রিনসিপল কয়া লৈ।

(ক) ল'মপ্রবদা থক চাবা য়াদে। মতম যৌবে কাংশি থিহুাল চাক তাকে চারসি হায়বা অসিগ। মাগনা হকচাং যাঙ-হনবা অমা লৈতে। লাযদ-লাযদনা চাশিনবদগী ঐথোয়গী লম-কাংওদা "হিউ:মন্ কেমেল" মীওইবগী মপোক্তা পোক্লবা উট কয়া চৎপা উবি। অহনা লাম্রবা কালদদা চাগদবনি।

(খ তপ্রগী মহৌশাগী ওইবা চিক্তাক্না মীদু মশা কইহন্নি, থোয়-পেলহন্নি। পোৎ থুদিংমক মশা অসিনা পব-পুম্বথিন্নি-হৈদা হিংনা চাবনা হিংনা চাগনি, থোংদনা চাবা য়াক্তগা থোংহুনা চাগনি। থাইনগী মীনা মশা কনখ্রবু শা চানীংলগা শা তাম্নুনা চাবদগীনি। শা-তাৱবদা অকনবা শাক্কেল ভৌরগা অত্থেকপা

শা অহু চাবিরিংদা মী পুংখক মশা থরমই। সেংগী মাং ক'ওরবা
আহাদা চাগনি। মোইরাংদি মাইদগী করবা অমসুং হকচাং কংহনবা
চিঙাক্কি। মসিগী মতুংদা অয়ানবা অশেংবা চিঙাক্কা হকচাং অসি
অয়োবীদা মাংহনহল্লকই। ঘী-থাউ অশেংবা খরত্তা কংলে।
অয়ানবগী অয়ানবা চংকদা ছায়শিনকপনা নোংমেল ওইবা
পোৎশক চাবা হুমংলোপদনি। বনস্পতি কোম্পানি অমসুং
লমোল ইতিক্কী মীনা পৈশা হাংনবদা মীওইবগী থবাক অসি
মাঙহল্লি অমসুং পুন্সি চুপ্পা অরাবা পীবিরি। চু চেনবা অশেংবা
পোৎশক কয়া এডভারটাইজদনা মী হুংহনদুনা চুপা মাংহনবা
ঘী থাউ অশেংবা চিঙাক কয়া চাহনা মাংহল্লি।

(গ) ইশাংগা চানবা চাংদগী থক হেক্লবা পংচা চাশিনবা
য়াদে। লৌকিকী হুপ অসিদা চাবা যা চহনা শিংদগী চাবা
হেনখন্দুনা শিবনা হেল্লি। চি ভাতগী লাখনা, ইয়েন কাবথবা লাংবনা
কয়া নানরি। শাক্তেল ওইদবা থবক শূরত্তবা কেয়ানী চুকলকপ
চাকুনা চাইশিল্লকপা, নোংম-শূবগী চাবনা তম হেনগৎলকপা
অসিনা কয়া থীনা-থীনা নোয়ত্তুনা অরাবা ভারি। অদুগ ওইরি
হৈদা হেন্না চাশিনবদা শোকতবা ফাম্না উই। ময়মদি মখোয়না
নোংম-নোংমগী চাউথংলকই। নহা ওইরিংইদা শাবক অমসুং থবক
কয়া শূবা মীনা, থবক শূবা শাবা লোকপগা, চহি ৪০ গী মতুংদা
শাক্তেন, থবক অকনবদি লেপ্পা, শেল-থুম থোকপদি হেনগৎলকপা
চাবদি হেক্লিনবা, হেন্না নোয়ংজবা হৈরে। মসিদা থাইদগী
থুমোংবীবা লাইনা থুনা মখোঙ মথুং চিংবা, এপোপ্লেকসী, উপিং
য়াকপু, দাইবেটিস ওই। হেন্না চাশিন্নোইদবনি।

(খ) লৈময়দা চাক অনিথকুগী লেমা চাবা হাপ্‌চ। লৈময়দা অহানবক মথিরক চাবা মী অমমতা মপাঙ কনা থক চাপ চাক্‌চগী ওনাবা পুক্কক লোকইরি। মীনা অমাম্বা মচমচা শিবগি মহাকনা লোকম লৌচকনা নত্তে। ঙাহংগা লাকুবা থিবাক চাঙনা চথোর কাংবগী হাজা থাবা থিবাক ববি নিংবগী থিচনা লামথিবা অহ ওাবহাংগা চানবদা লৌবনা ... মগা মাদুই। চাক অনিথক চাবগি লৌমদা অমুক্তা অকুক অহংগা পুথিমাংদা অমুক।

অমুক অনি ... ... চাবগা মুংদা অমুক চাবগি ... ... চাক ... মী অত্তু হুম্ব ... । কুহুম্ব ... ... । ... ... মীচি অগুক্তা কিমথিম, ... চাবা ... ... কনাও ... ... । ... মথাংগী চহ ... ... । চাক অনিগী ... ... অ... চানবা ... । পুকম্বু মীওম্বা লোথবা ... , ... মত্তা শীথিরবা হাই। হাম্বু ... কাবা ওইনা ... ... অমা অদুক নকুগা মুথাং ভুমমাইদা থকপা হাই। লৌহনা চহী হেনবা ওমগনি।

ঙ) হকচা মুংচাইবকুম্ব নতুগা হেমা হেই ... শিক্ষকপদগী হকচাং মথুংদা শীথিরমদা লোং কহ নৈচুনা নৈথিরব অত্তু শীথির- থাকপম্ব থাইমগী মকওইবা ঐ লোংনবা হকচাং কনবা, পুশিনবা পাইথনি। লামহুবগি চাবা পুহুমক হাউডে। চানীংবা লোক্কিবা শাওবা মুখিং ২'৩ দং চহী হেন্নোকপদা হকচাংগী মথুংদা নৈবা

খুত্ত-হৌদি শেংদে কহৌই ; অমুক হৌরা চানবীংবা লাম্বা পোকই। চয়োল অমদা নোংমা চরা হেনবদি য়াম্না কাগৈ। নোংমাইজিং খুদিংগী নত্রগা একাদশী খুদিংগী নত্রগা একাদশী অনিগা অমাবশ্যা, পূর্ণিমা মরিমক হেনবসু কৈ। মা অমা চাশিল্লকপদা অশিনবা কারকপা মংবা য়াম্দহনা লেমহৌদ্রিবা পুম্নমক শেংদোকপদা চরা হেনবগা মান্নবা অতৈ উপাই লৈতে। শা-নচিংবা জীবনা মশা মুত্তাই-ত্রগা হেক্তা চরা হেল্লি। মীদি মশা মুংত্তাই ত্রগা মমা মচা পুম্নমক্তা নোংমতা চাগে কংদবনি অহাও-অরাওবা লৈরগা হাওনা লেপ্পনা পীজনবা লাক্লে। মসিমতা তোক্রবদি শ্রাদ্ধ মশাং খরদি হন্নগনি।

(চ) পোং মশাং য়াম্না তিঙ্গনা চাগনু। হকচাংনা চাগা ভুগা চুমদনা শোক্ত্রবদা মোংদাইদ পোং অমতা পীজন। কমলা নত্রগা বালি, অক্ষর মটী, শঙ্খোম অসিগী মতুংদগী অমরম্পা পুত্তৈনে। মসিনা তুমগী ইঙ্গি শোকহল্লে। তিন্নবা অসিম্বু য়াদবা কয়া লৈ। হৈ অশিনবগা, চাক, হয়াইগা ; হৈগা চিনিগা মনা মশিংগা শঙ্খোমগা চাবগা লেক পুংই। মা চাগা শঙ্খোমগা চনাংগা ষ্ট্রেচিংগা তিন্নবা য়াদে। হকচাংদা অক্টোবা মচেং-মচেং শকপন্থ তুংগা শঙ্খোমগা তিন্নবা চাবদগীনি ওঙ্গাদা মখেন ১০৮ কংনবা য়াওই। অনিগুম্বা তান্ত্রা অনি লৈরবগুবদি মৈতৈ অহলশিং চহি ১০০গী তুকয়া তক্তা পুক্নিংদবনি। চহি ৪০গী মতুংদা চাক-য়াম চাবগী করিগুম্বা অচুম্বা মরম লৈতে। মৈতৈ অহল-লমনশিং চহি অমদা মা পূর্ণিংগী তান্ত্রাগী মখেন্না হেন্না হেন্না চাশিনবদগী পুংশং পুংদনা লিভার নাদবা, কিডনি শোক্তবা য়াওদে। অহনা

চহি ১০০ পুক্সিবা উদে। উংসব যাবিরমখৈ থাদোকপীয়ু। নাবা ১ঙ্গং হকচাং ফবগী মরুদি চাবদা লৈ। চাবনা মী শি, চাবনা মী হিংই।

ঐখোয়না চাবিবা চিঙ্গাক অহনা ঐখোয় অমি ওইরিবনি। শা চংদগা য়ু থক্নগা হাংনা কুনগনি। মনা মশিং ঐহ চাবগা [illegible], [illegible]। অতঙ্গা মোরেক চাবগা মরী-মতাং [illegible]। (কেংদনী [illegible] মোরেক, [illegible] প্রসিদ্ধ এমিদ-বা [illegible] মহু কনি) মরী [illegible]। [illegible] লিজার [illegible]। [illegible] কিচিন [illegible]। [illegible] চাদগা [illegible]। উটিবা, [illegible] চাবনা [illegible], চাবনা [illegible] ফহনি। অদু ওইরবদি মীওইবনা চাবিব চিঙ্গাক মী অদুগী [illegible] পুন্সি [illegible] চানা উপলকনি। অদুগ [illegible] অমগী চিঙ্গাক [illegible] অমনা অনাবা অম। ফহনি [illegible] লৈতে। [illegible] লৈতে। [illegible] চাবিনবা [illegible]। [illegible] চয়া হেনবা [illegible]। [illegible] অমনা [illegible] চটনবা [illegible] মিনগী [illegible]। চনম অমি [illegible] ১ [illegible] ৫০ [illegible]। [illegible], [illegible] লিজার ওইবগি [illegible] অমি চাং চিকপা ঐফ হায়বদি অনক [illegible] হায়বনি। অনাবা অমগী চিঙ্গাক অমা লৈ বনদীগী শাদি। কুমশায়না পুষ্পক, চয়া, মংডক হেনবদা কমলা, চন্দ্রা শীতলিরদগা [illegible] লৈবদি [illegible]। চাকা অগদা চাহনা লৈরবদি [illegible], [illegible]

হেনমল্লে। মনা-মশিং হৈদা চাহুনা মুমিৎ ৬'৫ লৈহৌকপা কাইম।

ঈশিংনা চিঙ্গাক্কুগী হেক্না হিংবদা চঙই। চাক চাদনা খা ১ হিংবা ঙমই। ঈশিং থক্লুবদি চয়োল থক্তগী হেং। হিংবা য়াংদে। হকচাং অসিগী অকক্ষগী ; দি ঈশিংনি। ঈশিং অসিনা ফত-হেংদি পুম্নমক চুমশিন্দুনা মীওইবনা হিংবা ঙম্লবনি। চিঙ্গাকহোংবদা রাবনা হেক্না চাশিনবদগী, ঈশিংগী রাকমদা রাবনা রাংবা থক পদগীনি। ঈশিং অসি থকচিন্দগা হমাং ওইনা, ঈশিং ওইনা অমাংবরোমদা মত্ত-হৌদি পুম্নমক্তা লোয়ননা পুথোকই। ঈশিং খিংত্তা থক্লুবদি মত্ত-হৌদি পুথোক্কনা হকচাং মপুংদা লৈবা ঙাবনি। অতুপা উনশংরোমদা মনিল লৌথোরকপসিনস্থ হকচাংগী অতৈং অশা অসি চাং মজনা ওয়া ঙমই। ঈশিং লৌথিকনা থক্লগা নিত্তিগী শংজেম্না হমাং মজনা তাইনবা ঙম্লবদি মী অত্তু মশা নুংঙাইনা লৈ। নোংমদা ঈশিং য়াম ৬/৮ থকনি।

চাক লামবগা ঈশিং খোৱাংবগা মখ্রদে। অতৌনা লোঙ্গাম, ঈশিং থক্লুনা খোৱাংবা ফইনগদবনি। চাকমু লাংবা ঈশিংমু খোৱাংলবদি ঈশিং হাম্না থক্লুনা খোৱাংবা ফইনগনি। মরমদি খোৱাংলক্কইবদো তুম্নবগী বস খোরক্কুবা মহৌ রাংলে তাকপনি। হান্না ঈশিং থক্কদবনি। চাক চাবিহৈদা ঈশিং থক্কনু। থক্কে হায়রবদি চিন্দা পোং অমত্তা লৈহনা য়োংশিন্নগা ঈশিং থম্না চুপঙউ। চিন্দা চাক চথোম অমা লৈবিহৈদা চংকনু। চংনা চংনা লেপ্না ঈশিং থক্কনু। হমাং য়াম্না শৌবিহৈ য়াম্না ঈংবা ঈশিং থক্কনু।

হকচাং করম্না শেম্ব-শেম্নহল্লি ?

খুজিল, ঘিং, শম, ম্বা, শক্ত মরী, খোপ পুম্নমক অসি পোৎচান-চোঙানবা পোৎশক ওইনা উবনা চোঙানবা পোৎশক অমমম্না শাবনি খল্লি। অওইবদি মখোয় অসি হকচাংগী থাইদগী পীকপা শকুক সেল হায়বা অচৌবনা শাবনি, শাবা চংঙনি। কেমিকেল এলেমেন্ট অসি ৮০ থক কেমিক্লিপা লৈ। জীবা শানবগী থরাই ফংনবদা চঙইবনা ইলেমেন্ট ২০ লৈ। অসিগুম্বা চঙকম খোকপা এলেমেন্ট অমা থাংপদা থংই ফংনা লৈবা ঙমদে।

হকচাংদা লৈবা কেমিকেল এলিমেন্ট

চংথন		চংথন	
১। অক্সিজেন	৬৫·০০	৮। সলফার	·২৫
২। কার্বন	১৮·০০	৯। ক্লোরিন	·১৯
৩। হাইড্রোজেন	১০·০০	১০। সোদিয়ম	·০৯
৪। নাইট্রোজেন	৩·০০	১১। মেগ্নেসিয়ম	·০৫
৫। কেলসিয়ম	২·০০	১২। আইরন	·০০৪
৬। ফোসফোরস	১·০০	১৩। আইওদিন	·০০০
৭। পোটাসিয়ম	·৩৫		

অসি নত্তবা কোপর, ফ্লোরাইন, সিলিকোনসু লৈ। মতুপা এলুমিনিয়ম, মেনগানিজ, ব্রোমাইদ, আর্সেনিক জিঙ্ক অসি লৈবা অতুপা মখোয়না থকক হৌবা হায়বসি চাননা, চপ-চানা

খঙত্রি। অদুগ। কেমিকেল এলিমেন্ট ১৩ দি ভশেংনমক হকচাংদা থবক তৌই হায়বা নিংখিনা খঙনরে। অদুগা কনাগুম্বনা সেলিফোনগা ফ্লোরীনগা অনি অসি হাপচিল্লি। অদুবু চিঙাক্তা অয়াম্বা য়াওই, হকচাংদদি য়াওবা উদে। ফত্ত-হৌদিরোমদা যাওবনি। অদুগুম্না এলুমিনিয়মশু হায়। ব্রোমাইন, আর্সনিক জিঙ্ক, কোপারশু আইওদিনগুম্না থরাই হিংবদা থর থিক্কং চঙই। হেল্লবদি মাঙনবা মশক্তি। মিসিগা সনাহিদাকশু তুনি। হিদাক ওইনদি শীজিন্নে। অদুগা চিঙাকী এলিমেন্টনি হায়নচি লৌনদে। ১৩ অসি নত্তনা অইত অসি যাম্না য়ামদনা হকচাংদা মংই।

শম্না হায়রবদা হকচাংগী মথল্ মগা অয়াম্বা ম'ম মান্নদবা, শম, য়া, থোপ, খুজিল অমি হায়রিবা এলিমেন্ট অসি ১২ দগী হেনবা কযানা অথোই-অহেন নাইনা ভিন্নরগা শংদা গুঙ্কনি।

হিদাকী সাইন্স অসিনা চিঙাকী সাইন্স অসিবু থৌওই- বিত্রে। অদুবু দাইবেটিজগুম্না লায়নাদদি দাইটকী মরমদশু লৌখংলি। অদুগুম্না ভিটামিন, শোন্টকী মরমদা থমম্বকপদা চিঙাক্তা য়েংদবা য়াদবনি।

অগুম্না থরাই হিংবদা চঙইবা পোংশক বাংপদা হকচাং কনা থম্না ঙমদে। পুমকং কংদনা নৈবা ভাবগনা থরাই হিংবা য়াদে। মমম অসিনা ঐথোয়মা চাবদা কয়াকুক চেকশিনকম থোকপা, বাংলগা হকচাং শোকপা, হেন্নগদ্ হকচাং শোকপা, পুমকং কত্রেগনা থরাই মাঙবা ভাবনি। অদুনা হৌজিকী

থুগাইবা অরাংপগী লায়না কয়া (deficiency disease) লৈ। মহৌশাদগী চিঞ্জাক অসি ৫ খোক্রা খাইদোকই। চৈশিং, প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ফেট, এস (উং)। চৈশিংনা চৈশিংনি। চৈশিংগী মরমদা ইকুহনা কাননে।

কার্বোহাইড্রেট—চনাং য়াওবা পোৎ অমসুং চিনি পুম্নমকপু কার্বোহাইড্রেট হায়রগা কহৈ। চনাং অসি তুমলগা চিনি ওয়ি। চনাংগা চিনিগসি হকচাংদা মৈশা পীনবশিংগী মরক্তা মশক নাইবা চিঞ্জাক্নি।

ফেট— মহাওগী শকক অসিনা অমুক হেন্না ভাশিন্না লৈরবশিংগী মশক ওইবা চিঞ্জাক্নি। মহাও পাউণ্ড অমনা চনাং মক্রগা চিনি পাউণ্ড অমগা চাং হেনবদা শাংগী হবক ওইনা মৈশা পীবদা ২২ হেন্না পী।

এস উং—চাবিবা চিঞ্জাক অসি তুমগ্রগা থন্না লেমহৌই। মহুবু এস নক্রগা মিনরেল সোল্টনি কহৈ। অসিগুম্বা মিন-রেল অসিনা শরু, য়া-মচিংখা শাবনি হায়রবনি। অদুবু মিনরেলগী রাকম খোশাবিদে। নৈনবিবসু রাংলি।

প্রোটিন—নাইট্রোজেন হায়রবা এলিমেন্ট অদু য়াওবা পোৎ করাগী মমিংনি। কার্বোহাইড্রেট অমসুং ফেটনা অক্সিজেন, কার্বোন, হাইড্রোজেন য়াওবা পোংনি। মখোয়সিনা হকচাং মপুংদা চাকথেকপা হায়বদি অক্সিদাইজ তৌবনি। প্রোটিনসু অসিগুম্বা পোৎচৎ অসিন্দু য়াওই। অদুগা চাকথেকপসু য়াই।

অহুগা নাইট্রোজেন্দি চাকথেকপা য়াদে । মুংশিজা য়াওরিবা নাইট্রোজেন, হকচাংদা লৈরিবা নাইট্রোজেন চাকথেকপা য়াদে। শীঞ্জিন্নব লোইরগা কিডনিরোমদা ইউরিয়া ওইনা য়ায়া, অহুগা ইউরিক এসিদ ওইনা, ক্রিয়াটিনাইন অমসুং অতোপ্পা কেমিকেল কম্পাউণ্ড ওইনা থরা থোরকই । নাইট্রোজেনগা অতে চিঞাকা মায়ষিন্দ্রিবা অসি মহাক্কী তোঙানবা মওংদা হকচাংদগী থোরকপা অসিদগী নত্তে। নাইট্রোজেন য়াওরিবা পোংশকশিং অসিনা হকচাং অসিমক শাবনি । অহুনা প্রোটিন কৌবনি। অহুগা হকচাংগী তোং অমসুং ইন্দ্রি পুম্নমক, হকচাংদা শী' পৈশিনব শুন্না পৈশিন্নিবা মহাও নত্তনা, মসিনা শাবনি শঞ্জা কাওবা প্রোটিন অমসুং মিনরেল য়াওই ।

কেলোরি :— হায়রিবা প্রোটিন, কার্বোহাইড্রেট, ফেট অসিগী মৈশাগী চাং অসি ওননবা কেলোরি পুথোকপদগী এলিমেন্ট অসি মচা থাইনা পুথোকপা ঙমখি । মরমদি মৈশা পীবগী চাং অসি পোংশক অহুম অসিদা ওক্সিদাইজ তোরগা পুথোকপা ঙমই। মী অমনা কেলোরি কয়াগী চিঞাক চাগদগে হায়বসি সেপ্পনবদা অকনবা ওইনা হোংনরী। প্রোফেসার থাটর্থাটারনা পীবদি :—

	প্রোটিন গ্রাম	কেলোঃ
য়ায়া কয়া মসলনা নোম্বা মীনা	১৫০	৪১৫০
থরদং মসলনা নোম্বা মীনা	১৩৫	৩৪০০

	প্রোটিন গ্রাম	কেলোঃ
অমম্বা মী, অনোম্বা সুপ্পীনা	১০০	২৭০০
মসলগী শাক্সল কৌদবা নিপ্প, ৬০০ থবা শবা সুপ্পী	৯০	২৪৫০

স্ট্যাণ্ডার্ড অসি মোবদগী সুপ্প অমম্বা ক্লাসিফিকেসন্দা লান্নুনা কেলোরি ৫০০ দগী ১০০০ হেল্লা চাশিন্রি। সুপ্পীনা ২০০/৩০০ হেল্লা হেল্লা চাশিনবনা ওয়াযেন কেমেল—মীওইনা পোকপা উটি ওন্দুনা চংবনা কয়া পোকই মিনেরেল অসিসু য়াম্না নীংথিজনা শতুবা দরকার ওই। শক্ত, মা শাখিবা পোক্শকসি মমৈদা য়ুম্না নৈনরক্লনি।

কার্বোহাইড্রেট (চিনি, চনাং):—নৈবাক মচা ওয়ারবা মুগম্বা পোকবা ঐখোয়নি। মংমগী মতুং ইন্না শেমজিন-খোংচিনবা চিঞ্জাক চাবা ওয়ারনা ইন অসি চাক লাম্বদগী শোক্তুনবা কজগে ওয়ারবদি চা থকপগী জ্বান নৈনবা য়াদবনি। মতুঙনা ঐ ঐগী ইমুং মমাজগী নোয়ু-পন্দবদগী খোকপা থুদোংবীবা কনবা ওমগনি।

কৌফিজকী মীরোম্না মক ওইনা চারিবসি কার্বোহাইড্রেটনি, অর্থাদি কার্বোন অমস্থং ঈশিং ওয়াম্বনি।

ঈশিং হায়বসি H_2O—হাইড্রোজেন এটোম ২ ওক্সিজেন এটোম ১ নি। ঈশিং মোলিকুল ৬ লৌরবদি $H_{12}O_6$, মসিদা কার্বোন এটোম ৬ হাপচিল্লগা $C_6H_{12}O_6$। ঐখোয়না নিজিগী চারিবা কার্বোহাইড্রেটকী ফোর্মুলা অদুনি। প্লান্টকী মহী অমস্থ, মীওইবগী ঈদা নৈরিবা চিনিগী ফোর্মুলাস্থু মসিগা অমত্তনি। ফিজিওলোজিষ্টশিংনা মসিবু ব্লড স্নুগারনি হায়না হায়। অদুবু

মসিগুম্বা চিনি অসি ওয়িদাইজ হৌবা ভমদ্রবদি দাইবেটিস হৌবা মীদি অহেনবা শক্কক অসি চিনি ওইনা য়ুংলোম্দা লাকই।

মূ্বোক্ত অসি পাম্বীগী অশংবা সেলদা নুংশাগী ইনর্জিনা শেম্বনি। নুংশা অসিনা ইনর্জিগী থোকফম ওইরবস্থ, করিগুম্বা পোংশক অমত্তা নুংশাদদি য়াওদে। মূকোক্তগী লৈভাবরা পোংশক্তি কার্বোন-ডাইঅক্সাইড অমম্নুং চংশিংনি।

মসি শেমইবা অসিগী কেমিকেল ইকুয়েশ্বিদি :—



$$6CO_2 + 6H_2O = C_6H_{12}O_6 + 6O_2$$

পাম্বীনা নুংশিংকী কার্বোন-ডাইঅক্সাইডকী অমম্নুং চংশিংদগী শেম্বনি অহুগা নুংশিংশা অশেংবা নুংশিং ওইনা থাদোকপনি। পাম্বীনা শেম্লিবা চিনি অসি জীব অমনা চাত্রগা, মহাক্কী শরীরদগী ফংবা অক্সিজেন্না মাগী মসলদা চাকথেকুবদি মসিগী থেংনচং অসি পুমওন ওন্নরি, কেমিকেল ইকুয়েশন অদু $6O_2 + C_6H_{12}O_6 = 6H_2O + 6CO_2$ অদু।

নুংশাগী ইনর্জি অদু অসুম্না কাবে অহুগা চিনিদা হাপ্লিন্দনা থমলে, অহুগা মনিলদা চিনিদগী ইনর্জি অদু মসল অওদা য়েনা পীরবা নত্রগা থবক শুনবগীদমক থাদারকই। মসিদা মাহুরা কৌবা অমত্তা লৈতবনি। লৈবাক্কী চংশিং ওইনা পাম্বীনা চুপশিনখিবহ মহুবু চারিবা জীব অহুগী স্বর হোনবদা (চংশিং অহু) য়াওরকুনা নুংশিত্তা ইলি। অহুদগী চংশিং অহুনা নোং হাবদা য়াওরকুন (মনা-মশিং) পাম্বীদা হাপ্লী পী। জীবনা হোংলোক্লিবা কার্বোন-ডাইঅক্সাইড অসি পাম্বীনা অমুক নোশিন্নি, অহুগা

পাম্বীনা পীথোরকইবা ওক্সিজেন অহুনা জীবদা কায়বা পী। জীব^ ফও-হৌদি হন্দোরকইবা পুম্নমক প·ম্বীগী চিঙ্গাক্নি। পাম্বীগী ফও-হৌদি হন্দোরকপা পুম্নমক জীবগী চিঙ্গাক্নি। নেচরগী খল্ল অসি অম্মুক ফজনা থমই। মুংশিং চঙদবা মিংশেলগী য়ুম অমদা জীবগা পাম্বীগা পাঙ্গলদি চপ মান্নবা থম্নবদি অমনা অমগীদমক মুংশিং অসি শেংনা থম্বীগনি। অহুগা লৈবাক অহুদা এলিমেন্ট অংগাম্না কয়া ফজনা শেম্নহুনা থম্নবদি অমনা অমা ফজনা থাকনি। পাম্বীগা জীবগা মরী লৈননা থরাংই অসি হিংমিরৈ য়াম্নবগী অরৈবা (চক্ক লৈবা) খোঙচৎ অসি জীবগা পাম্বীগা লৈরিবা মথং লৈগদবনি। অহুম ফিলোসোফরশিংগী মতা মুংশিং কার্বোন-ডাইওক্সাইড গাংলক্লবদি পাম্বীস্ত জীবস্ত চবা হেন্দুনা শিগনি। জীবগা পাম্বীগা লৈরিবমথৈ লেইবা থবা নাইত্রবা হিংমিন্ননবগী কোয়না য়ুম চংপা খোঙচৎ (হিংহুনা লৈবা), (cycle) শুম লৈগদবনি। মুংশিংকী কার্বোন-ডাইওক্সাইড অসিনা হেক লোইখিবা তারবদি পাম্বীস্ত জীবস্ত চাদহুনা শিমিন্নব' ত'ই। সমুদ্র অসি 'রোবার'গী জাংকী জীবনা থয়ি। মথোয়না কার্বোন-ডাইওক্সাইড অসি উশিংদা য়াম্নগা মশাদা হাক্লিন্নগা সমুদ্র মথাদা লূপথখি। সমুদ্রদা অম্মুম্না হুহুনা পুথখিবা অসিনা কেলসিয়ম কার্বোনেট $CaCO_3$ শেমই। মসিদগী কোরেগ্রং অমসুং থয়োইশুম্বা শেমই। মসিমক্তা কার্বোনগী পাথা মাঙহল্লি। মহুনা কার্বোন্দা চাউবা হিংবা খিথিক অহুগী য়ুগ carboniferonis age) অহু পৃথিবীদা লোমখিত্রা! অহুনাকয়দা ববসুং থাউ অসি অহুশুবা য়ুগতা মরাং কায়না হৌরব্বা

পাখীদগী খোরকপনি। মহ মুমজিনখিহুনা চসি থাউ ওইনা. কয়লা ওইনা লৌনরি।

পৃথিবী অসি কার্বোন-ডাইওক্সাইড ময়ে' খংবক্কই। "গ্রিন হাউসতা" কার্বোন হেন্না মুংশিংনা হাপচিল্লগা পাখী থংবদ শরুক ১/৩ হেন্না পুনা চাউখংলি। অহুং পৃথিবী অসিগী মী থাকুনবা লৈহাও অমম্মুং মুংশিল্লগী কার্বোন অসি চহী মিলিয়ন মিলিয়ন বাংকদবা লৈত্রি হায়না মাইকল হায়রি।

চুম্নগী চিনি গ্লুকোজদগী শংম্নীগী ক্ষং অসিদা কার্বোন-হাইড্রেড অং পুম্নমক শেমইবনি। মখোয় পুম্নমক অসি প্রো পোরসন চানা এলিমেন্ট অহুমক অহুম য়াওই। সিম্পল সুগার হায়বদি কার্বোন এটোম ৬ কা অমশিং এটোম ৬ কী কোমুলাদ চিনি য়াম্না লৈ। গ্লুকোস, ফ্রুকটোস, গেলেক্টোস অহুম অসি ঐখোয়বু নোয়-পেলহন্নিবা চিনিনি। ফ্রুকটোস অসি হৈদ লৈ। অদুগা খোইহীদনা গ্লুকোজকা লোয়নননা লৈ। লেকটোস হায়বদি শঙ্গোমগী চিনিদগী গেলেকটোজ শেমই।

মৈগী মৈয়া অসি চিনিগী সোলুসন্দা চালহনবদা পৈথে। গ্লুকোজনা য়েৎলোমদা পৈথে অদুনা ডেক্সট্রোজ য়েংনা চাবা কৌই। ফ্রুকটোসনা ওইরোমদা পৈথে অদুনা লেভুলোজ ওইনা চাবা কৌই।

অসিগুম্বা খেন্নবা অসিনা হকচাংদা খোইদোকপা চিক্কাকী ওইনা খেন্নবা লৈতে। করিগুম্বা মওংদা পোংশক হোংদনা ভূম্বগী থবক ওইনা ত্তোদনা খোইরাম্দগী অদা অমশিং অমম্মুং খুমগুম্না

চঠখি। অহূদগী কিয়াকলোয়দা পুত্রগা গ্লাইকোজন ওন্থোক্লুনা থমজে। মথৈদা গ্লুকোস য়াম্না চৎপা দরকার ওইরবা মতমদা গ্লাইকোজন অহূদগী গ্লুকোস শেমই। অদুনা গ্লুকোস, ফ্রুক্তোস, গেলেকটোস অদুম অসি লিভর য়ৌগ্রবদি গ্লুকোস ছাক্তা ওইনা ওন্থোক্লগা থোরকই। ঙ'য়বদি পুং ওইনা চাবা চিনিহ্ য়েংনা চারগম্ব চিনিগী চিনি অদুম ওইবজুবনি। কেমিকেল লেবোরেটোরিগী মথুংদা লিভর হায়বা ইন্দ্রিয় অসি অচৌবনি। মচমক্না Liver—That which lives that which makes to live: হিংলিবা নত্রগা হিংহল্লিবা হায়বা নই। তুংইদগী লৈবা থরক্তই পুবা ইন্দ্রিনি।

চুদগী লোবা চিনিদা অমুবগী লেপ্লবা ছেন্কাউ ওইন লৈরবদি গ্লুকোসদি শকক ৫ থোকপগী অহূমদ মথুমই। মসিদগী চুগী চিনি অংঙোবদা শোক্তিরবা শংমইবনি। গ্লুকোস শোক্তিরবা পাম্বদে। মসি লাম্মি। হকচাং কহনবা নোংখ-পেল-হনবদি গ্লুকোসনা রেমি। শীক্তিন্নবা তণীয়ু। ফ্রুক্তোস হায়-বনি লেভুলোজ অসিদি চিনি অঙোবদগী হেল্লা থুমই। অমে-রিকাদদি মক্না অমসুং জেরুসালেম আর্টিচোকগী লেভুলোজ শেল্লগা গ্লুকোসগা তিন্নরগা চিনি অঙোবগী মতৎ শিন্নবা চাং য়েংই। চুদগী লোবা চিনিসিদি ডবল চিনি দিসাক্কেরাইদ্ (Disaccharide) কৌই, স্ক্রোজস্ কৌই। বিট অমসুং চুদগী শেগনি। চিনি অঙোবা অসিস্ য়াম্না শীক্তিন্নমনবা অমসুং ব্রিকাইন জৌমনবদগী অফ-কত নৈনরকপনি। ফিজিওলোজি য়োমদা য়েংলক্লবদি শোক্তবনি হায়বদি য়াদে। গ্লুকোস অসি

ঈং। লৈবা চিনিনি। ঈদা হানজিন্নগা অহুম শীজিন্নথোকই। অহুনা চুগী চিনি অসিদি ইনজেক্সন তৌরবদি ঈদা লৈয়ু য়াদে। য়ুং ওইনা তাস্থোরকই, কন্ত-হৌদি ওইনা থোরকই। চুগী চিনি অচৌবা অসিনা চিগ্নাকুয়া শীজিনথোকে হায়রবদি 'ইনভার্সন' তৌবা থোক্চং অমদা চত্নুনা তুমখিগদবনি। মসিগী থোক চং অসিদা ঈশিংগী মোলিকুল অসি হিনশিনখি। চিনি অচৌবগী মোলিকুল ডবলনা অচম্বা চিনিগী মোলিকুল অনি ওয়ে। অমনা গ্লুকোসগা লেভুলোজগা হায়বদি হৈদগী ফংবা চিনি অহুমকী কিভমদা ফেংশেননবা চিনিনি। চুগী চিনি অসিবু ওলহল্লিবা অসি এসিদ লৈবদগী ওইবনি। পুকী হাইড্রো ক্লোরিদ এসিদ অসি মহুৎশুবা মথলগী থবক পুই। অহুম মহী ওইরবস্থু চুগী চিনি অসিদি পুক্কা তুমদে, থোইরীক্কা 'ইনভর্-টেজ' কৌবা এনজাইম অমনা তুমহনবনি। চিনি অসি য়াম্না চাশিন্নবদি মওং অসিদা লাকই।

অমনা কবিপ্তুবা মওংদা ইংঙাং হোংদনা ঈদগী কিডনি-য়োমদা থোরকই। থরনা চাকখাউদা কারমেন্ট পেহুনা লৈ, পুক মুংঙাইহে, নায়, তুমদবা পোকই। অহুনা চিনি য়াম্না চারগা 'গেস্ট্রাইটিস' হৌই হায়নরিবা অহুনি। অংংাম্না চিনি-দি গ্লুকোস অমস্তুং হৈ অমুম্বগী চিনি অহুগা থোইহিদি থক তৌদে। থোইহিস্থু চুগী চিনিনি; অহুবু হায়না ইনভার্স তৌগ্রবনি। হায়া তুমগ্রবনি হায়বা হাই। হৈতাল, ভ'ম, জেলি কয়া হৈ অশিনবদগী শেমজিন্নৌবসিদি ইনভারসনগী থোক্চম্বা চংগ্রবনি।

লেকটোস অমসুং মেলটোস অনি অসিনা চুপী চিনিদগী হেন্না কবা ফিজিওলোজিকেল সুগারনি। ভুস্বা ওমত্রবা শোক্রবা পুক, খোইরৌম্দা লায়না ভুস্বা ওমই। অতাংদা মখোয় অসি পীজবিয়ু। চিনি অচৌবা মায়রিবমখৈ থাদোকপা তশীয়ু। লেক-টোস অসি শঙোমদগী থোকপনি। মসিদি মেলটোসদগী হেন্না মিনরেল অমসুং নেং-পেনবা, হকচাং ফনবদা চংবা পোংচংগা চিন্না লৈবা য়াই। অনিসি হকচাংগীদমক্তি থাইদগী ফবা চিনিনি। অহুগা লেকটোসদি খোইরৌম্দা "লেকটিক এসিদ-বেকটেরীয়া" পোকহন্দুনা শঞ পুমথহনবগী বেকটেরিয়া পোকহনবা থিংই। অহুনা শঙোম ওক্রা থকপা অসিনা কারবিবসি কার্বোহাইড্রেট অহোম্না অমা য়াওবা 'লেকটুমত' দা থম্না থাইদগী শুদোংচাবা কংবনি। ভুস্বা মথমদা লেকটোসনা গ্লুকোস অমসুং গেলাক-টোসকা হাইড্রোলাইজ ওইবা, ১গা ১গা ম য়াবা শক্কর অনি অসি ওন্নগা মথৈদা ফিব্রকনা ফ্রুকটোসনা ওনথিরকুম গ্লুকোস ওলহল্লি।

অহুনা কার্বোহাইড্রেটকী অয়াম্বা চিনিদগী কংবচাদি চনাংদগী কংবনা লেপ্লি। চনাং অসি পোলিসেকারাইদ কৌই। মসিগী মোলিকুল অমদা ঊমিং মোলিকুল করাংগা মারে। চনাংগী কেমিকেল কম্পোজিসনদি ($C_6H_{10}O_5$)X — X(=exact number unknown thought to be about 200)

চনাং অসিদি ঈশিংদা চুপশিন্দে (water soluble) পাম্বী পূম্নমক্কা চিনি পূম্নমক অসি চনাং ওপুনা লৌহুনা থমই। কুম অমদগী মথংগী কুমসীদমক ওইনা চনাং অসি মহৈ-মরোংদা

লৈহৌনা য়াম্না লৈবা উরিবা অসিনি। হয়াইথরাক অসি নৌরিবৈদা চিনি ঙাক্তনি। মনা চাংগ য়াম্না হুমই। মঙ্গল ওনব্রবদি চনাং ঙাক্তনি। লৈমুংদা লাবা মঙ, অাদু অসিসু চনাং ঙাক্তনি. মরুগী থবক ওইনা মঙ অতৌনা পাংথী অসিগী থবক হৌই। নেচরনা অসিঙুম্না চিঙাক অসি অমুক পাম্লক্লবা মতমদা চনাং হুম্না ঙম্বা 'এনজাইম্' অমুক হয়া মরোন থোংক্লবা মঙ নমূন মক্তদা শেমলকই। অতৌনা মশা অপুম্বা চিনিদা ওন্থোকই অতুন, থোক্লকইবা মরোন অতুগী চিঙাক ওইনা লৈহৌনা চংওথরকদ্রি চনাং অসি ঊপিসিংদা পুমথন ওনখিদবনা ইরুংই লাইনা শথ-পুমথদে। মসিবু লৈহৌনা থমইবা পাম্বীগী শক্ত অদু অনৈ শম্বীঙুম্না ইরুংই লাইন শথকনদে। অতুনা মীওইবনা চিঙাক ওইনা শীভিরৈ। মহৈ মথোং চরি চুম্না কাংবা অতুগা হবা মরিং মরাংকায়বা মকমদা কুম অমগী ওইনা মঙ অকাংবা ওইনা শীনরমদে। অতৌবু লমকং ওইবা নেং চুমবা ঊংমনথগী চরি চুম্বা চিঙাক সুম থোকহনবা মশকা মথক, মকমগীদমক শীবা অাই শীরিবা শোংকী মপুংদা চনাং যাওবা মহৈ মরোং ওংঙা থমুবকই। অতুদগী অানুঙুম্না চনাং যাওবা মঙ অসি কুম অম শাংকরিবা কাওবা থম্বা য়াবনা যাওশিল্লকই। মহৈ-মরোংগি কংনা লৈবনা থবা কুইনা থম্বা য়াই। অানুমি চেংশনা কুম অমদগী চেথবা থম্বা যাদে। অম্মুম্না চাওথবদা লৈবাক মচা কাংবা মীওইবগী চিঙাকী মপুংদা মহৈ-মরোংনা মঙ ওইবা শেংশক ওই। মসিমক মরৈরমগ্রবদি থৌজিকী মুগদা মখাং ওইরম লাবা লৈবাক্তা মীগী

মশীং ক্রোধ কয়া লৈরম্লিবসি ওইখোঁকলমলোই। অতোপা চনা- খসি শীঙিম্লবা লৈতবা মী কয়াস্থু লৈরি। অতোপা অদু নত্তনা চাদবা ওংনি কয়া লৈ। স্কোটলেণ্ড খসি মরুপ-মরাং চেং, গেহু [illegible]

[illegible]

মহাওগী শকক অহুনা গ্লিসারিন ওনগে। অহুগা গ্লিসারিন ওইবা আলকালি অসি খোইরৌন্দগী খোয়কপা য়সনা পীবনি। গ্লিসারিন অমসুং সাবন অনি অসি ত্তিয়বা য়াবা চাকনি (soluble)। খোইরৌনগী য়াল য়ৌরকুন্না শমহুমনা ঈ ত্তায়বা চপ্পলকপদা অমুক ত্তিয়হুনা মহাও অমুক ওয়ে। লীক্ষদা তাংহুনা লৈরে. অহুদগী ঈচেম্দা, শঙ্গোমদা মহাও মরক তাউবগুম, মহাও মকুপ ওইনা তাউশিনখি (gobules) মহাওদি য়ানশিনবা য়াদে (not solubles)। মতম থরা সাবন ওইনা লৈনবা শেমগৎ-বদা পীজিয়রকুবা আলকালিগী থাদোয়রে থংক অমুক য়না চংচবা ঙমদে। মহাও পূয়মক অসি গ্লিসারিন অমসুং কেমি-কেলদা চাকনি সাবনগী খোয়কপা মহাও অসুগা মনা মশিনবগী খোয়কপা মহাও অসি কেমিকেল কেই করগী তিয়বনি

সুঙ্গম থাউ (Lard) হোকক্কী থাউ অসি মহাও তাং অমনি। মহৌনা অমা, অতোপ্পা অমনা মপং (Solid) - শিনহুনা লেপনি। শাহুমগা তপ্পা কয়াহুমবদি য়রাঙমকপা থাউ থবগী মরৈবা মতুম অমা কায়রনি। নোং-শেমবগী মকমদা মহাও পুয়মক ঈমান মাংৈ। অহুনা লৈনকুবগী কান্নবা লৈতে। শোমোকদা কয় তিনবগী অরৌবা অমসুং লৈদাগী শোইকন্ট কান্নবা ফংইবা অহুতনি।

“শৌরিন্দী” য়ায়া শাউরবদি শোমোকে, করি খোইকমুয়া চৌই। কাগী বৈশাখ্য মহী লাঙেখোকে। “ওলিন”দি কাগী বৈশাদা মহী ওয়ি।

"বটিরিন" অসি হেক্তা শোদোকই। মাখোন্দা য়াওই অতৈ কেটতা য়াওদবনা নমই। চাবা য়াবা মহাওগী বাকমদা ইয়াই লাইনা শোদোকনবা মহাওদগী শোদোকপদা মৈশা হেন-গৎনা চঙবা মহাওনা কায়বা হেল্লি। অতুনা মমৈদা শোদোক-পগী পোইন্ট অসি হাইগৎহনবা লাক্লয়কই। মসিদগী হাইড্রো-জেনেসন কৌবা থোঙচৎ অমা চুমগী থাউ অসি কম্লিহন্দুনা মৈশা য়াম্না চঙহনবদি শোদোকপা য়াম্না মওংদা লেমই। লপিং মক নক্তগা বাদাম থাউ অসি সরাম থাউ (Lard) গা মান্না লেমজিরি। শাগী মহাও অসি থাউদা য়ানশিন্নগা সরাম থাউগা শোদোকপদা য়ামহন্নগা লেপ্পা য়াওই। থাউ অদু হাইড্রো-জেনেসন তৌদুনা কমজিনহনবা কেট অদু শোদোকহনবদা সরাম থাউগা মান্না চঙহল্লে। অসুম্না হৌজিক্তৌ কেটশিং অসি লেপ্পনি। অসিগুম্বা থাউবু হাইড্রোজেনেসন তৌবসি মাংনবদি থক ওইদে। য়ানশিন্নবগী ফত্তবা অদু থোক্তে। হাইড্রোজেন এটোম হেন্না থোলিক্লানদা লাপচিন্দুনা থাউবু মওং মশক ওংপোকপনি। মতাং অসিগাইদা শোদোকপদা রাবা মহাওদি কাংশোন য়াম্না য়াওই হায়। কেটতি এসিদ অনি থোকহনবদি হায়বসি উৎপদা মকম চঙমনগগনি। থীগা মাখোনগা পায়বনা নমই। মাখোনগা লার্ডগী পান্নমা য়াওই। থাউদা পাবা থীম্ য়াওই। ওলিভ ওইলদনা থোংবা থীম্ য়াওই। লৈথাক হবাইগী থাউ অমসুং নুংহবাইগী থাউ শীজিন্নবা হৌরকই। মুখো থাউদু শীজিন্নরি। থাউনা শোদোক্লগা থোংবা মহাওদগী হেন্না তুবদা

লাই; অদুনা কান্নবা হেল্লি। চুমগী চৈপানেচনবা হেক্তা শৌ-দোকপা মহাও অসি ভিটামিন য়াওবা য়াওনবগী রাকম থমকম থোকই। পাম্বীগী অশাংবা মনাগী ওইবা ভোংশাদগী থোকপা থাউ অসি ভিটামিন য়াওই। শঙোমদগী থোকপা মহাও, কিরাকুগী থোকপা মহাও, য়েকুম মমুং অসি ভিটামিন A অমসুং D য়াওই। সরায় থাউ অমসুং অভোম্বা লয়োল ইণ্ডিকী ওইনা শেন্না মহাও অসি ভিটামিন য়াওদে। থাউ য়ায়া শীজিন্নবা মীগী নক্রগা জাতিগী মশম অসি মরেক কাই অদুগ উনশাম্ব থাউ চেনবগুম উই।

ওকস্ব লৈবাক হরাইদা পীজরবদি মশা থোংলি; অদুগ চাকুমদা পীজরগা কল্লি। মীদস্ব অস্তুয়া ভোরাই হায়নীংঙাই লৈতে। হকচাংদা ফেট লৈরক্লিবসি করম্বা লৈরকপনো হায় বসিমস্ব থঙকম থোকই। ফেট মহাও য়াম্না চারগা লোয়-রকপা মশানা ভাবনি। অদুগা অভোম্বা চিঙাকুগী মহাও লৌশিন্নরা লোয়বস্ব য়াওই। য়াম্না লোয়বা মীনা ময়াং কংনবা মহাও থাউ লৌথোক্লবস্ব অদুম লোয়রিবহু অইত পোত্তগী লৌবনি

শল অমসুং ওকতা মহাও মুকপী পীজদনা থম্বা অদুগা লোয়থংলি। মাথোলস্ব অদুম শল অদুগী শঙোমদগী কংই। চারিবা প্রোটিন্দগী অদুম ফেট শেমই।

শা-ঙাদা চাবা জীব অনোয়বা কয়া লৈ। য়োয়নীংদবা মীসি অহানবদা মহাওগী শরুক থাদোকপা ভাবনি। মরমদি ফেট

অসিদি চনাং, চিনিগী শরুক ২½ দি নোয়বা হেনহনবনি।

মনা-মশিংগী চাংদা পাউণ্ড অমা চা'বদগী থাউ পাউণ্ড অমা চাবনা শরুক ৪০/৫০ হেন্না নোয়হল্লি। মহাক য়াওরবসু চনাং চিনিনা য়া' হায়না মহ'ক অমসুং থাউ চাদবদগী অর্থনা য়াম্না অকিবা কংনা লাংগী মতমদা য়ানথি। মরমদি মহাকগী শরুক বাংপদগী নত্তে মহাক অসিদা ভিটামিন A অমসুং D য়াওরিবা অসি চাবদা য়'ওম্রগদি মীং ন'বা, শক নাবা, অনা'বা থিংবা ওপগী প'ম্মন মাংবা লোইদনা লাকই। অদুগা মহাক অসিগা লোইনবা পোংশক কয়াসু মহাক চাব্রবদি হকচাংদা কংয়ে।

থাউগী মরুদি থোংবা মতমদা ঘী থাউ য়াওরবদি থোংইবা পোংশকু মহাক য়াংলি। মীওইবনা চাবিবা চিঙ্গাক অসি কেট ঊয়াক য়াওই। মহাক য়াম্না চা'বদি চুমদে হকচাংদসু নোয়-পেনবদা অচুক চহুদে। অদুনা থবা হত্তবদি কৈ।

লুত্রীকেসন থ'উ:— মহাক অসি শাড়ীদা হাংঙুয়া হক-চাংদসু থালহনবদা অচুম চহুই। থোইবীঙ্গা চাগ্রিবা পোংকী অবেয়শিংদু থোলহল্লি অমসুং নালহল্লি; অদুনা চিঙ্গাক থুনা থুনা তুমদুনা থুদক থুদক্কা লৌশিনহন্দে। মরমদি সাবন ওয়াগা ঊশিংগা ভিত্রকবগা নানবা হেন্নব্রিবনি। মহাক থাউ থবা চাবসি থোঙহাঙ্গা য়ানবদা য়াম্না কান্নবা অমনি। থবক কন্না শুবা, শান্নবা শাক্তেন ভৌবা মীনা কেলোরি হাইগংনা চাবসু মাংবা য়াদবদি লৈত্তে। অদুগা অশোন-অমানা কেট চাবথদি মদু তুমনগা লোয়থংতুনা লৈ। চাক য়ামসু চাবা ভায়কই। থোঙ হাঙা

য়াত্রগা মিনরেল ওইল নত্রগা পারাফিন পীরিবসি মতৃগীদমক্কি। মখোয় অসি ফেট নত্তে, তুমদবা পোৎনি। চিজাকী মগুণ লৈতে। হকচাংস্থ শাগৎহন্দে। অচুনা গাড়ীদা হাপ্না থাউগুম্বা তুম্বদা চঙ্ইবা ইঞ্জিনদা চিজাক্কা চৎকদবা লম্বীদা থাউ পীবনি। নাম্নবা অমসুং থোংননবা পীবনি।

মহাও অসি মৈশা পীনবা চিজাক্কি হায়। থুনমক মৈশা পীনবা শীজিন্নহোন্নবদি মতুংগী শীং ওইনা পৈশিন্নুনা লীহ্না থমই। অহিংবা সেল পুম্নমক্কা ফেট থম্বদি লৈ। কর্ব মর্গী মহাও অসি লৈরিবনো হায়বদি থজনদে। অচুম্বা হাঙ্গা কাম্বা পী হায়বসিদি থজেই। "লেসিথীন" হায়বা মহৌ অমসুং থে'পকী সেলদা মহাও জাৎ অসি য়াওরি। মসিদি ফোসফরস, কার্বোন, হাইড্রোজেন, অক্সিজেন অসি য়াওই। "কোলেস্টরোল" হায়বা জাৎ অমত্তু লৈ। মসিগী মী লৈননা "এরগোস্তরোল"দা অলট্রা ভাইওলেট রে-না ভিটামিন D) পোকহল্লি। অসিগুম্বা মহাও অমসুং মহাও মানবা পোৎশক কয়া থাকেন্দ'বা মহৌশাগী ওইবা চিজাক্তা য়াওই। লন্নোন-ইন্দিকৌদমক শেন্না মহাও অশাব' থীদদি থক য়াম্না য়াওদে হায়বসি থজহিনগদবনি। হেক্তম, শা, লঙ্গোয়দা য়াম্না য়াওই। ঐদা য়াম্না লৈরগদি ব্লদ প্রেসার হাটকী লাইনা থোকহনি। চাদদি য়াওদে।

প্রোটিন :—শা, ঙা, হেক্তম, লঙ্গোয় প্রোটিন অসিগী কেমিকেলদি কার্বোন, হাইড্রোজেন অমসুং অক্সিজেন অদুগা অসিগী মথক্তা নাইট্রোজেন অমসুং সলফারসু য়াওই। প্রোটিন থবনা ফোস্ফোরস য়াওই।

প্রোটিন অহাম্বনা ৫১ দগী ৫৫% কার্বোন, ৭% না হাইড্রোজেন, ২০/২৩% না অক্সিজেন, ১৫½ দগী ১৮½% নাইট্রোজেন, ১ দগী ২% সলফার। নাইট্রোজেন অসি প্রোটিনগী খাইদগী মরু ওইবা পোৎচহনি। পাম্বী অমসুং জীবগী মশামা লৈবা সেল অসি মখল য়াম্বনা প্রোটিন মখল য়াম্মই। অচৌবা নত্তনা সেল অমদা প্রোটিন মখল য়াম্না য়াওবা লেংমে; অহিংবা সেলদগী হেন্না। মচুংগীমরক লৈবনা থৈশিল্লিব শকক অহুম্বা কংবনা প্রোটিন অশংবা ওইবা লেই। অশংবা প্রোটিন অসি য়েকমমদগী কংই য়েকমগী অচৌবা শকক অসি প্রোটিনগী উপ্পিংগনি য়েকমগী মমুৎ অসিদি মর কমপ্লিকেন ওই। অতো জীবৈশীন লৌবা প্রোটিন য়াওই। কমপ্লিকেন ওই মহাওসু মিনরেল অমসুং ভিটামিনসু য়াম্না য়াওই।

শংজাযবা প্রোটিন মখল অনি য়াওই। খাইদগী মরাং কাম্বনা থৈবিবদি কেসীননি। কেসীন অসি চিন অমসুং অকম্বগী ওরকই অনমুমীন য়াওই, মহুদি য়ামদে চানা মরী-লোমনা ওরকই অহুনা চিন্দা য়াওদে। অদুবু মীগী খোম্বা কেসীন য়াম্না য়াওদে, শনগী শংজোমদগী ময়া হেন্না এনজুমীন য়াওই।

গেহুগী প্রোটিনা "গ্লুটেন" নি। গ্লুটেন অসি অমুক শকক অনি থোক্না পাইদোকই—গ্লিয়াডীন অমসুং গ্লুটেনীন। কেমি-কেলদা চিঙাকী প্রোটিন অসি প্রোটিন কয়ানা থিমবনি।

লীনমিট হায়বদি মসল. মতোং অসি প্রোটিন কয়ানা থিন্নবনি অহুবু 'মাইওসিন' মকনি।

প্রোটিন পুম্নমক অসি মূখ্য য়েংলগা মান্নদবা মখাম অসি পুম্না এমিনো এসিদনা শেমবনি হায়রি ! এমিনো এসিদ অসি মশীং ২০ লোম ওই।

প্রোটীন পুম্নমক তুম্বা মতমদা মথোয়বু শেমলকপদা চক-ইবা এমিনো এসিদশিং অহু ওইনা থাইদোকই। এমিনো এসিদ মখামতু পুনশিন্নগা অমুক হান্নগী প্রোটিন অহু শেম্বা য়াদে। শক্তোমদা য়াওবা পোৎচক পুম্নমক থাইদোক্লগা অমুক পুনশীনগা শক্তোম শেম্নগা অহাং য়োকপদা থক্তং অহু হিংবা ঙমদে। অতঙ্গুম্না অহোপ-অচাপ্পা শকক অহুনা পুম্না হকচাং মমুংদা তোক্‌চিন-তোক্‌চান থাইদোক্লগা লৈথদো পুম্নপ পুম্নগা হান্নগী প্রোটিন অহু শেমগদবা নত্তে। অদোদা মথলগী হকচাংদা চৎবা থোংশা কয়া শাগদোরিবনি। মসিতু নত্তবদি কক্তুনা হিংগনি। হকচাংগী লুর-সুরবা ইন্ত্রিশিং অমসুং থোংশিং অসিসু চুম্নগী চিন্নাক্তা য়াওবা প্রোটিন্দগী হেক্তা লোইনা শাবা য়াদে। অসিগুম্না কুপত্রবা প্রোটিনগী বাক্য অসিতনা মীগী মশাদা লৈবা সেলদা থেয়বা নত্তনা মীওইবগী মশাগী সেলগা অচাপ্পা জীব কয়াগী সেলগা কাওবা থেরবিবনি। মসিমক্তা মীওইবগী পুক্নি অসিনা মশাক্ষম পুম্নমক মথম মথেল নাইনা লৈহনবা ঙমই।

মোঙ-পেন্নবা অহূপা হকচাং ফনা লৈনবগী ৱাকমলোয়দা লৌরবা প্রোটিনগী কেমিষ্ট্রি চপ চানা ইনগদবা নত্তে। চিন্দা পুবা ফাওবা হুনবা ৱাকপি। এমিনো এসিদ ২০ গী মখুংগী অমথঙী মমিং পাইয়ামিনো—মেথোনো—কার্বো—সিলিক কৌই। খুদ ইরগা দাই— এমিনো— মোনো— কার্বোসিলিক কৌই, অহু খঙউদনা থোইনা কায়রে।

ইদা ইদানা লৌখংপা মখা ৱাকমদা লাক্রবদা শংলোয়দগী থোকপা প্রোটিনগা মেকুমগীদগী থোকপা প্রোটিনগ অনি অসিনা য়াইদগী থরোয়গা মরী লৈনন্না ফবা য়াইদগী হেনবনি লৌবে। অনিথবদা শা-ঙানি। অহমথবদা মঙ-মরোংগী প্রোটিনি। য়াইদংঙ মপুং ফাদবা হজর প্রোটিনা 'লেগম্' পী অমসু 'বিন্স' হায়বদি লেঘুমা থাবা লৈবাক হরাইগুম্, মরাই উপিগী তাং চানা অমসু হুকলগী তাংহল্লিনি। কৈ নহুগা হকবনি কায়বিবসি মংলামদা শীঙবদা ফংবা ৱাকফি। কল্লগা প্রোটিন তাং অনি অহু শিন্দনা চাবগা অমনা অমগু লোয়গল্লনা অরাংপা লোংখিলহুনা অকদনা পুরকই। অহূনা ঐংংথগী অহল লমথা হরাইগা চাফাগা থোংহুনা চারিবসি কণ্ডর অরাংপা সুকনেবনি। অহূনা ১/৩ অসি শিন্দনা চাবা কৈ। মনা-মশিংগী প্রোটিনগা শাগী প্রো-টিনগা চাবা য়াই। অহুমদি ওইবগা শাগা শংলোয়গা, শংলোয়গা তাগদি তিংবিগনু। মীগী মশাদা নাপু ওই, চৌরগুম 'লৈচাক' ফুলা অরোবা কাওবিবসি শাগা ঙাগা শংলোয়গা থিন্নবগা চাবদগীনি। অনি অসি থুগা মায়দে। থোইরীন্দা পুমথঙ্কনা

লৈ। অহূনা মথক্তী (লিভার) পোট অসি হকচাংদা য়াম্না লাকই। হকচাং অসি, চামলবদি, অহোরাইদৌনা লাকই। লিভার পোটতা য়েংবীয়ু। শক্লোমদদি অতৈগা মাঙদবা মপুং ফাবা প্রোটিন লৈজে। অচাং অমা শক্লোমদা পীজবদা থা অমী মমুংদা ভবদ লূমইবনি। মচোম্বা বাংপা লৈজে।

মী অমদা নোংমদা প্রোটিন কয়া চঙবগে? প্রোটিন অসিগী বাকম লাকপদা শাগা চাগা অসি থবদা চাবা চুমদে। হাউবনিনা শা-ঙা অসি য়াম্না চাশিনবদা মতুনা চাথিঙবা চিঙাক অতৈম্ব য়াম্না চাশিন্নি। মশিনা মাঙনবা ওই। অতুগা শা-ঙা চাদবা মীম্ব শা-চাগী মহৎশিনবা পোংশক অসি হেন্না চাশিন্নি। প্রোটিন অসি পোং অয়াম্বা' য়েংনুনা হন্না চাহৌবদি প্রোটিন হেন্না চাবম্ব মাঙনবগী মশক্তু। এল ইউনিভারসিটিগী চিটেনদেনা প্রোটিন য়াম্না চাগদবনি হায়বসি লাপ্নি হায়না, ১৯০৪ দা পুথোকখি। কলেজগী প্রোফেসরশিং, এথলেটশিং, সিপাইশিং অহুম অসিদা য়েংবদা কাঙবু পুম্নমক্তা মীওই পুদিংনা পাজল কয়া হকচাং ফনা অহুম লৈবা ওই। চাবদি চুম্না য়াম্নদা পীজবনি। অহূগা চুমগী প্রোটিনদি হন্না পীবনি। গ্রাম ১০০/১২৫ অসি নোংমদা চাবসি হায়বগী স্টেন্ডার্ডনি। চিটেন-দেনা পীজবনা গ্রাম ৪০/৫০ দগী হেন্দে। মহাক্তী মখৈদা মখায়া য়ানা লেম্নখিবদি ৪৪৪ গ্রামনি। ফনাওবনা অমূক্তম্ব হন্না গ্রাম ৫০ নোংমদা হায়বদি নোংমদা আউন্স অমত্তা মথী। হৌজিক অসিদা অমূক অথচ-অহৈনা ৬০/৭৫ হায়বদি আউন্স ২/২½ অসি নোংমদা পীবদা য়াবৈ।

হাই প্রোটিন খেসন—প্রোটিন্ কেনমদা চাবা অসি হাইদগী মাঙনবনি। চিঙাক্তা লাকবা অমনি। শা, থেরুম, অসি থোং থেরাম্বকী মরমগীদমক্তি মুক হ'য়া চঙফম থে'ক্তে। শা হ'য়া চাবা অসিনা ওর্গেনিক অমস্তু' ফংসনেল ওইবা লায়না কয়াগী হৌফম্ব।

চিঙাক্তা নাইট্রোজেন অসি চ'দনা নাইট্রোজেনগী হকচাংদগী থোরকপদগী হেক্লবদি চাং অহু কাইদিবা (positive balance) কৌই। অহুনা চাদিনবিবদগী থোরকপদা চাং হেক্লবদি নেগেটিভ বেলেন্স হায়নহু ঐথোয়দা লৈবনি। হকচাংদগী প্রোটিন মাঙখরক্লবনি। হকচাং অপুম কাম্সিকৌনি মরৈদা প্রোটিন ঙালেলক্লগনি। অহনা নাইট্রোজেন বেলেন্স অসি চুনা থেংবা তাক অম্লুয়া প্রোটিন হ'য়া চাগদবনি হায়বসি লাক্লি হায়বসিমু তাক্লি। শা হ'য়া চ'মনবা মৈনা শা চাবা ঙম্বরকপদা চুনা নাইট্রোজেন হ'য়া মাঙরকই। মসিনা কাড়ম্‌; মমাংতুরেনা চাদিবা প্রোটিন মমাং অহু হকচাংদগী লোথোকই। প্রোটিন হ'য়া চ'বা কারম হায়বগী প্রমাণ লেপ্পে। মাঙংদা ওইং, মখা চাগদবনি হায়বসি অম্লুয়া তাকই।

শা হাংবা চাবা মীনা চক্না হেনবদা, চাদুনা লাওবদা চাদিনৈগী মরমদা থোরকপা নাইট্রোজেনগা চাং মায়না থোরকই। অদুগী সুম লাকনা থোরকপনা মথৈদা হপ্পকই। অম্লুয়া নাইট্রোজেন বেলেন্স অসি প্রোটিন খননা। মসু কার্বোহাইড্রেট মরাও খবা লাইনা হকচাংগী লৈনা হেন হেনবদি পাথোক

মাঙদে। চরা হেনবা মতমদা নাইট্রোজেন থবা হৈদ্রোজিনগী শীং ওইনা শীজিন্নবনি। প্রোটিন হেন্না চাশিনবগী উপা অহেনবা তাউহনা লৈবহনা কবিরম্ব কায়বদা পীরে। অহোইননা অনাবা অমসুং পশু-পুমথবা পীবদা মতৌং শাংই। চরা হেন্নগা কাম্ববসি অহেনবা প্রোটিন হকচাংগী পুংথাবকপা অসিনি। চৌহেনমেন্না চাং য়েংবগী থৌবম্ব প্রোটিন তাথবগা হকচাং শনা থম্বা, পাকল কম্বা থম্বা হৈ-শিংবা য়াংলা লেংক্রে। হেক্তুম হেনগংলি হায়বা উই। চুম্নগী লাম্মী অমসুং থেংলৌশিংদম্ব কায়বা ফংই, শোংখ্রে। প্রোটিন য়াম্না চাগদবনি হায়বসি হাওবগী ঙাকচি। হাওবদগী চাকহাম, শাংহাম চাশিন্নি অতুনা য়াম্না পীনা লোয়হনি। অনাবগী তুংনকম ওই। অদুবু শা অসি পুমং থংচকপগী মতম মনা মশিংগা শা থংগা চাবনা কে। মনা মশিংগা প্রোটিন হাকুং চাবগী য়াবনা কে। চানা অমসুং হেকমম্ব অকদা প্রোটিন। থর থরা চাবদি য়াম্না কে। মনা-মশিংগা লোয়ননা চাবদি থোইদোক্না পশু-পুমথবা অতুগা যোঙ হংবা মাহন্নবদা মতৌং শাংই। থোই মহম (মাইংগল) গী কোকচিঙা য়েকম ঙাক্নমাইথ চাবা ফংও। শংজাব অসি পুথইগী শবা প্রোটিনমাক নংও। হকচাংগী অকথা শাউংদা গ্রাম অমনা কৈনদা নপুং লোমদা মী অমনা গ্রাম ১০০ ১১৫ চাগদবনি হায়বসি অথানবনি। উপা প্রোটিন অহেনবা লৈহনা মাংনবা ওই অতুগা থাওরেনদা পশু-পুমথহনি। গ্রাম ৬০/৭৫ ফাওবদি অশোয়বিতে থবাপনা হায়রে। অদুবু "থব নাইবা" হায়বদি অচাং মচা অমনা হকচাংগী অকথগী শাউত থুদিংদা কেলোবি অমতা

চহৈ। মশিংদগী নং, অহনবা ওয়া চঙগদগে লেপ্পা য়াবে। অচৌবা অমসুং অমদা চাক্লিবা প্রোটিনগী ৪০%দা হকচাংগী মেরাংমাংকৌবমক্তি ওই। অহুনা হকচাংগী মূবগী পাউণ্ড মুপিংগী কেলোরি হোখাই অমমমগী থক্তিকা হেনা হকচাংগী কোন্নাদরকার ওই। পাউণ্ড ১৫০ লুবা নিপা অমনা কেলোরি ১৫০ প্রোটিন পীবা অচৌবা প্রোটিন অকংবা আউন্স ১ নত্রগা ১½ কাই। মসুং মদু প্রোটিনগী বানি। মমা-মশিংদা চাবা মাগি শরেয় পাউণ্ড অমা পীবগা য়াবে। মত্রগা শংকোম-মশাগী লোইথোকপা শঙ্গোম নত্রগা, ছানা (cheese) পনির আউন্স ২/৩ নত্তু ওই। অমুম্বা চাং কেলোরিনা পী।

অদুগা হেকথানি চাবা মীগী মনা-মশিংলোমদগী শিনবা হাবা লোকপক অমি হায়া নৈ মতম হবাই অমসুং হবাই ক্যাৎ অমি মীওইবগী চঙবা প্রোটিনগী হেনা য়াওই। এই পুক্কম নৈপাক হবাই হৈকুপ, কংজু পুক্কম প্রোটিন য়াওই। পাউন নৈ অমসু বগাম অমি শাপ্তী হেনা য়াওই। মা পাউণ্ড অমগা মরাশুমা য়াওবা প্রোটিনগা পাউণ্ড অমদা য়াওবা প্রোটিনগা চাং মাইয়ে। মা, হেকথ চাদে হাপ্তুনা য়াগনিংগাই নৈতে। পুংফবাই অমি মা-হাগী মতৌ শিক্লনা থেবোম্না পীক্তিরবরাই—শাইম্ হায়া য়াওই, ভিটামিনসু য়াওই; মসানা মপুং ফাবা প্রোটিননি। ৪০%, ৪৫% প্রোটিন য়াওই।

চাউহনবা নৈনগদোবিবা অচৌবা থকবা মপুং ফাবা মমাগী যোম অমিদা প্রোটিন ওয়া য়াওই :—

	মমাগী	শনবীগী
ঈশিং	৮৮.০০	৮৭.১৭
প্রোটিন	১.৫০	৩.৫৬
থাও	৩.৫০	৩.২৪
চিনি	৬.৫০	৪.৮৮
মিনরেল	.৫০	.৭১

মী অমনা কেলোরি ২৫০০ চংলবদি থোয় কেলোরি ৩২০০ চঙই। অদুগী ওইরবদি প্রোটিন গ্রাম ৯০ চঙই। চহি অমগী মখাদা লৈরিবা অঙাংদি হান্না চাউখংলিবা মতমনি। চাউবা লোইরবা নিপা অমদা মহুগী চাংদা চঙবা হায়রোই। নহা হেক ওইরিবমখৈ প্রোটিনগী চাং হেনগদবনি। অঙাং ওইরিবা তৌবদ চাউবা লোইরবা মীদগী শরুক অনি হেমা চঙই। অদুগা মসিদা কাউরোইদবা হায়রবদু থেকুম কেকাইদা অমসুং মচা থোমজিংবদ মমাদি অঙাংদা চঙবগুম প্রোটিন হেমা চঙই। অদু নত্তবা পুম্নমক্তা অঙাং ওইরিবা তৌব পুম্নমক চাউরবগীদমক, চাউবা লোইরবা মীদগী শরুক অনি হেমা চঙলগা তাইবংমী কৌবা তৌব অসিদি চাউবা লোইরবা মীগীদমক ডবল চঙগনি হায়রুনা চহি ৪০/৫০ রোম অসি লাকই। লোজিকেল ওইদবা সাইন্সনসু চাংকুবা হাকমনি। শঙাও অসি চহি ১দা মমাগী অকুপ্পা অসি ডবল ডবল হেজংনা চংলি। ওক মচা, থেব মচা অসি চয়োলদা ডবল ডবল নুমই। মহৌ ী থোম হেংবদা অহুম তাকই। মাগী থোম অসি চাওবাক্না প্রোটিনদা থেমরবসু নকুনা থেটৈ। অদুগা

মীওইবগী খোমগা য়েংনরবদি শলগী শজোম্না মীগী খোমদগী প্রোটিন শরুক অনি য়াওই। ওকী গোমনা শলগী শজোমদগী প্রো'টিন ভবল য়াওই। অদুগা খেবগী মখোমনা প্রোটিন অসি ১৪% য়াওই ; মীগী খোমদগী শরুক ১০ হেন্না য়াওই। অদুনা চাউখৎপা অম্মুক থুবনি। অঙাংনা থুনা চাউবা অদুগা অহম্না চাউবা লেম্না অসিনা প্রোটিন হৃদনা চঙকম খোকই, অদুগা হকচাংগী চংদা অঙাংগী মশা পীকপনা মৈশা শীনবগীদমক থবম্ দু হেন্না প্রোটিন চঙকম খোকই হায়না থনবম্ দু য়াই। অদুগা মিচন থুবা অসিনম্ দু হকচাং পুম্বা মৈশা য়েন্নবা, মৈশাম্ দু চঙৌ হা'য়বা য়াই।

মীওইবগী মশা অসি নোয়-পেনবগী মরমদা ইমুং-মদুংগী ওইনা লমজিংনবা প্রোটিন হেনগংহনগে হায়রবম্ দু মখাদা পীরিব টেবল অসিদগী মী অমনা কেলোরি ২৫০০ গী চিঙাক চাব ত্তায়বদা গ্রাম ৬০/৭৫ অসি চঙবা ত্তাবনি হায়বসি অয়াম্বন য়'নববা হায়বদি আউন্স ২/২½ প্রোটিনদা মচঙই।

অদুনা গ্রাম ১২৫ নোংমদা চাবা—হাই প্রোটিনদনা শা, য়েরুম, ঙা চাবা ত্তাই। অদু ওইরবদি কমলা, এপল, কিহোম চাবা ত্তাই। অদুগা হাইথবা চাংগীনা শজোম, য়েরুম থরা, মনা-মশিং, মহাও, থাউ, চনাং, চিনি চাদুনা মিনরেল অরাংপা অদু য়েনখৎপা ত্তাই।

কেলোরি ২৫০০ দা গ্রাম মশীং পীরি :—

য়েরুমগী অচৌবা	৩৪৮	সনাথ	১২২
ছানা পনির	৪৬০	শজোম	১১৯

চৈখল অসিদগী প্রোটিন অসি ময়াম ওইরপ চাবনা প্রোটিন হৎরপ চাবা তঙনা তোংবে।

অদুবু শা, ঙা, যেরুম কবিগী অসুক য়াম্না চানবগে ? সুপ্নগী হাংওবগীনি। উমঃ য়ামং, শা লৈবা মকমদা লৈবা মীবু শা চাংনবু হায়বা য়াংদাই। শা কাংবা মকতুমিদা লৈবা মীনা শা চাংদবনি হায়না "অনপেরোন মিনকিহংব" না হুদা হেংলগা হায়। অওইবমক মী অমি নৈ চাবা রোংগী কাংলুপ্তা লৈরম্মে, অদুনা প্রোটিন হাম্না চহুদে। অতুগা নৈ শীংক্লরবরবা, থুংলাই পাডু-বরুদা শা চাবা শহুবই। শা লোইবা, উটৈ-চাটৈ থাবা নৈরুবদা প্রোটিন মরাং কাংবা কাহুনা হেমা চাংশিলকপনি। শাংস্থ, ছাংস্থ, অসুম্বস্থ নৈনবিদগী হাংচনি।

কাংমি বাঙপুননাদা লৈবা মীনা অতুথা হুক্লেন ; মিসোং, নাগাংলেণ্ড অইংবদা লৈবা মীনা শাদা নৈনবা অহুগা অইংবা লম, লাংলাংকুমা মকমদা শাদা চাংহুনা লৈ। চাওবংলবা মবাকপা শা য়াম্না চাবদি লমচং ওইনা নৈনকুবিরকপীনি। নাইট্রোজেন হাওদ্রবস্থ নৈবেংহ ঙিংবা হায়রাই। নাইট্রোজেন অসি হেনহনা চাংহুনা উমা নৈদিরা উপী কেমিকৌনা উংলক্রবদা থরাম্বু লোনশীবনি। ইউরেমিয়া, এ্যাইটস মিডিও, স্টোমাক ফাক-তোকপা, এনগীনা লেকচৈবিরা পুষ্টমক অসি নাইট্রোজেন্দা মকচাংগী উমা কুইনা লৈবদগী পোকপনি। পুষ্টমক অসি লোংলক অমিগী চাংদা লৈবনি। অমবোমদা থরাই শাগলা নাইট্রোজেন ; অমবোমদা থরাই বাওহেনবা নাইট্রোজেন।

বেলেন্স ডাইট করিনো?

মী অমগী থবক্তা মরী লৈননা চাগদবা চিঞ্জাকশিংগী চাং অহুম প্রোটিন, ফেট, কার্বোহাইড্রেটদা চাননা মুখ্য য়েংথুনা চাং লেপকদবনি। ক্ষমথুনা লৈবা চুংগী মরায় ওইরপ তৌবা নুপা অমনা কেলোরী ২০০০ চঙই। চঙইবা চিঞ্জাক অহুমগী রেসিওসি প্রোটিন : ফেট : কার্বোহাইড্রেট ২ : ৩ : ৬ নি। হায়রবদি চারিবা চিঞ্জাক অহুমগী তরাগী অমা প্রোটিননি। লেমহৌরিবা অহুমগী অমহু মহাও, লেমদোরিবা অহুনা কার্বোহাইড্রেটনি।

টেবল অসিনা চঙইবা কেলোরি অহুম নুপী-নুপা চাননা ৱাংবা চাউবা য়েংলগা চিঞ্জাক পুন্নমক পীগদবা উৎপনি—

কেলোরি নুপাগী

অৱাংবা		প্রোটিন	ফেট	কার্বোহাইড্রেট	টোটেল
ফুট	ইঃ				
৫	১	১৯৭	৫৯১	১১৮২	১৯৭০
৫	২	২০০	৬০০	১২০০	২০০০
৫	৩	২০৪	৬১২	১২২৪	২০৪০
৫	৪	২১০	৬৩০	১৩৬০	২১০০
৫	৫	২১৫	৬৪৫	১২৯০	২১৫০
৫	৬	২২১	৬৬৩	১৩২৬	২২১০
৫	৭	২২৮	৬৮৪	১৩৬৮	২২৮০
৫	৮	২৩৬	৭২৯	১৪১৬	২৩৬০

৫	৯	২৪৩	৭২৯	১৪৫৮	২৪৩০
৫	১০	২৫২	৭৫৩	১৫০৭	২৫১০
৫	১১	২৬০	৭৮০	১৫৬০	২৬০০
		২৬৯	৮০৭	১৬১৫	২৬৯০

কেলোরি নুপীগী

অরাংবা		প্রোটিন	ফেট	কার্বোনহাইড্রেট	টোটেল
ফুট	ইঃ				
৪	৯	১৭৯	৫৩৭	১০৭৪	১৭৯০
৫	০	১৮৩	৫৪৯	১০৯৮	১৮৩০
৫	১	১৮৬	৫৫৮	১১১৬	১৮৬০
৫	২	১৯১	৭৭৩	১১৪৬	১৯১০
৫	৩	১৯৭	৫৯১	১১৮২	১৯৭০
৫	৪	২০১	৬০৩	১২০৬	২০১০
৫	৫	২০৯	৬২৭	১২৫৪	২০৯০
৫	৬	২.৫	৬৭৫	১২৯০	২১৫০
৫	৭	২২১	৬৬৩	১৩২৬	২২১০
৫	৮	২২৭	৬৮১	১৩৬২	২২৭০
৫	৯	২৩২	৬৯৬	১৩৯২	২৩২০
৬		২৩৯	৭১৭	১৪৩৪	২৩৯০

য়াম্না কন্না নোম্বা মীওইদি তখাই অমা হাপকৎপা য়াই। মাহুগী প্রমাণ প্রাপোসনদা কার্বোহাইড্রেট। ফেটস্মু হাইগৎপীয়ু।

হেন্না শূবা নোম্বা সুকতৌ তৌদ্রগা লামবা-লামদবা য়েংহনা হন্নবিয়ু। নীংথমথাদা থন্না হেনগৎপীয়ু। অঙাংগী উনশাগা অরূম্বগা য়েংনবদা উনশানা পাকপনি, অহনগী উনশা অমসুং অরূম্বগা চাং-য়েংবদা অরূম্বনা হেল্লি। পাউণ্ড ১০ দা লুম্বা অঙাং অহু স্কোয়ার ফিট ৩ গী উনশা লৈ, অহুগা পাউণ্ড ১৪০ লুম্বা নিপা অহুগী স্কোয়ার ফিট ২১ লৈ। লুম্বনা শরুক ১৮ লুমই। পাকপনা স্মুপ্নগী শরুক ৭ তা মপাকই। অহনদি অঙাং পাউণ্ড ১০ লুম্বা অহনা অহনা পাউণ্ড ১৮০ লূম্বা অহুগী শরুক তরেংকী অমত্তা মচঙবা তাই। ১৮ থোকপগী অমা চঙদবা তাই। মম্নাং কংবা মীনা তুম্বা পাম্নল লৈরবদি চুম্নগী মীওইদগী কার্বোহাইড্রেট কেট ১০% হেনগৎনা চাবা চুমই। অসুম্না কেলোরী ২৪০০ চাবা মী অসি ১৫০০, ১২০০ দা অমুক অমুক হন্নবসু ফৈ। মশা য়াম্না নোয়বা মীদি অহুম থোকপগী অমা হন্নরগা অহুমগী অনিদা লৈবনা তোংজে। অচিক-হশা থবক কনবা, কন্দবগী মতুং ইন্না কেলোরী লেপ্পীয়ু। থবক শুকসু শূদনা ইমুংদা ফুম্না লৈবা অহু কেলোরী য়াম্না চঙদে। কালেন ওইরবসু হুমাং য়াম্না তাহুনা থবক শাজেন কন্না তৌবা মীশু কেলোরী য়াম্না চঙই। অঙৈংবদা থবক শূহনা নীংথমথাদা হুমাং শোহনা মনীল, হুমাং ওইনা চংথিবনা মৈশা মাঙখি। অহনা প্রোটিন হেন্না পীবা তাবনি। মী অমনা অরুম্বা অমসুং উনশাগী অপাকপা য়েংলগা মশাগী কেলোরী কয়া চঙগদবা হায়বসি মশাগী অরূম্বা অহুদা ৪·২৫ ফেক্টর অসিনা পুন্নিরগা উনশাগী এরিয়া অহনা ৮০ না পুন্নিরগা

অথোকপা অনি অসি ভিনশিম্নরগা থোকপা অহ্ চঙগদৌরিবা কেলোরী মশীংনি অহুদি মশাগী অচিক-অশা থবক কনবা, কন্দবা হুমাং থোকপা থোক্রুবা, হকচাং চোংপা (হুমাংনা) চোংভবা স্বর হোন্দোক হোঙ্গিনদা চঙইবা স্বরনা য়ৈরীবা শোকইবা ইন্দ্রিগী শরুক পুম্নমক্কী অঙ্গং-অশাগী অমাঙ-অতা পুম্নমক কুপথংনবা কেলোরী মশীং ওইগদবনি।

চম্না চানরিবা চিঙ্গাক্কী মরমদা থঙদবা য়াদ্রবা অরেপ্পা য়াফম খরা

আমন্দ-বদাম :—বদাম অসি চুহৈগী জাংনি। জঙ্গলী জাং অমা লৈ মহুদি খায়। নীংথিজনা থাহনা শেম্নীরবা বদাম অসিদি নট হায়বদি মরু অকনবগী মনুংদা মহাও লৈবা জ ংক্কী মনুংদা য়াম্না ফবা চিঙ্গাক অমনি। চনাং য়াওদে। ২০% প্রোটিন য়াওই। ৫০/৫৫% ফেট (মহাও) য়াওই। পোটাসিয়ম, কেলসিয়ম, মেগ্নেসিয়ম য়াওই। অহুগা সোদিয়মগা ক্লোরাইনগদি য়াম্না রাংলি। কার্বোহাইড্রেটতি ৬% না চিনি ৩% না গোম ৬/৮% মশীং; Tubercellulose নি। শা অমসুং শলগী মাথোলদগী থুনা ভুমই। শল, ইরোইগী মাথোলদগী হেন্না শা চাদবা মীওইনা পাম্নৈ।

বদামগী শঙ্গোম শেম্না:—বদাম অসি ঙোথোক্লগা চক্রীদা ভহুনা মকুপ তাহল্লগা মকুপ অহুগী শরুক অনি লুম্না ঈশিং

হাপ্লগা মুংদাং অমা ভীংলগা অমুক্তা কুণ্ডপ্রবা কি অমদা ৪ হক থুপ্লগা চুমথোকপীয়ু। অদুদগী শজোম নক্লগা শজোম মপালগুম্বা অদু ঈশিং হাপচিল্লুনা পাথোকহল্লু। বদাম পাউণ্ড মথায় অমা হায়বদি পৌরা অমনা শজোম পাইন্ট অমগা মথায় কংবা ওমগনি।

ডাক্তর চেপীন অমসুং কাস্তকী মতুং ইন্না আমন্দ হায়বদি বদামগী শজোম অসিনা শলগী শজোমদগী হেন্না কার্মন্ত ভোগন্দে। অদুগা কেটকী চাংসু হেন্নি, অদুগা তুমগনবসু হেন্নি। মসিদা য়াওরিবা প্রোটিন অসি পথগন্দে। বদামগী শজোমদি কোসফরস য়াম্না য়াওই। সোদিয়ম, ক্লোরাইদ থরসু য়াওই। রিককেট অমসুং নেক্রাইটিসতা কান্নবনি শাকই। কার্বো-হাইড্রেট য়ামদবনা চিনি পুমথহনবা অসি লৈতে। ভিটামীন অসি য়াম্না য়াওই। বরাবর শীজিন্নবদি ওমফমসু থে'ক্কে, অদুনা মরুক মরক্তা শীজিন্নবা কৈ। অদুগা নেক্রাইটিস, টাইফোইদ, থোইরীন্দা পথ-পুমথবা, নোয়-পেলহনবসু য়াংব্রবা সেকেণ্ডরী এনেমীয়া (ঈ কংবা) দা শীজবা কৈ। ডাঃ কেলে'গতি চহী ৩০ হেন্না শীজিন্নখি। অমেরিকাদদি বদামগী মাখোল কংই। মদুদগী লাংথোকহল্লগা শজোম অমুক শেম্বসু য়াই।

বদাম অসি ওকথায়দুনা অথোংপা মকুপ শেন্নগা ঈশিং য়ানশিল্লুনা বোড়াগুম পেংহনগদবনি; অদুগা চিনি থরদং য়ান-শিন্দুনা মশক কজহনবা অমসুং থুমহনবগুনি; য়াম্না হাউই। অধাং শজোম চাবা পক্লদবা অদুগা ঈশিং পুকচৎ ভোবা মীদা শীজবা কৈ। মসিগা মান্ননা শেম্বা য়াবদি সুথগী নুংহবাইদনি।

এপল :—এপল (বিলাতি হৈতুপ) অসি মৈতৈগী হৈতুপকা অমত্তনি। অহৌবদি ওইরগা মতম কুইনা হৈয়োল কয়া শেম-দোক্লুনা হায় হাপ্তুনা য়োকখংলকপদগী থেরখিবা ছাক্তনি। মসিগুম্মা হৈজামপেং হৈয়োংখাক, চুম্প্রু, মালহৈ, হৈখা, বোয়োই পুম্নমক অসি সাইন্টিফিক ওইনা শেমগৎপীরবদি বিলাতি হায়-বদি খর ফবা পোংশকপিং অসিদগী হেন্না ফবা য়াই। নত্রবদি মণিপুরী ঐখোয়গী পোৎমখৈ ঈশ্বরনদি মশীং তনবা খঙ্গীরম্নগা, অকমী ইওল-ওলহল্লে। মথৈদা মী ফাওবা ওমকদৌরি। হৈ পুম্নমক্তগী মণিপুরনা কমলাদা হেন্না শীজিন্নবগুম নোংচুপলে মদা এপলনা ইহেন হেন্না শীজিনৈ। এপল পুম্নমক অঙৌংবা লৈবাক্তা হোৌবনি। ফুট লিশীং ৬ রাংবা চীংদগী হারবদি থাবদা ফত্তে হায়। মণিপুরগী চীংদা নীংথিজনা পাল্লে। চহি চুম্মা লীবা য়াবা হৈনীংনা মতম পুম্নমক্তা ফংই। ইউনাইটেড স্টেটসদি এপল অসি অকংবা ওইনা, এপলগী মাখোল ওইনা, এপলগী জেলী ওইনা, এপলগী মহী ওইনা নত্রগা সাইদার অমসুং ভাইনেগার ওইনা শীজিনৈ। এপলগী এসিদ অসি মেলিক এসিদ কৌই; ½% দগী ১% ফাওবা য়াওই। প্রোটিনদি এসিদতগী ভাখনা য়াওই। চিনিনা ১০%,১৫% য়াওই। জেমী শেম্নদা থুদোংচাবা পেকটীন হায়বদো এপলদা য়াম্না য়াওই। হৈগী জাংকী অকনবা মগুণ এপলদা লৈবনা য়াম্না চাং নাইনা চাবা দরকার ওই। হিংনা চাবস্তু, থোংলগা চাবস্তু য়াই। থোংলগা মহাও অমা পুমথেন ওই। অহুগা এপল থোংবগী মহীদি অথাংবা পীজবদা

শোকতে। পুমথন্নিবা এপল মহীদি পুক অমস্নুং খোইরীনগী পথ্ব-পুমথহন্দবা মেলিক এসিদ য়াওবনা য়াম্নস্নু হাওবদা নত্তনা কান্নৈ। অতুনা গেস্ত্রীক অমস্নুং খোইরীনগী কেন্তারা (হাউ খোকপদা) নাপু কাবা খোঙহাম্বা য়াদবদা অতুগা কিডনিগা ফিরাক্কা শোকপদা য়াম্না কান্নৈ। হকচাং স্নুম শোকচিন্নকপা চানিং-থক্লিংলক্কবা, নোয়-পেন্দবদা য়াম্না কান্নৈ। নোংমদা ক্কাট অমা থক্লবদি কান্নৈ। চাক চাগদবা পুংথায় অমা ব্রাংলিঙৈ নক্রগা তূন্নমদাইদা থকপা য়াই।

হারবোল সিম্পল হায়বা ডাক্তর অমনা ইবা লাইরিক্তা লিক্কোল সাইন্নারগী লৌউবা মীনা মিৎকী "রিউমেটিকতা" শীজিন্নৈ হায়। এপলগী পোলটিস অসি মিৎ নাবদা শীজিন্নৈ হায়না ফেন্সকী লাইরিক্তা ইবা য়াওই। মৈদা লৌরগা থোমবনি। অহিংদা এপল ২/৩ চারগা খোঙহাম্বা য়াই। ইংলিসমেনশিংনা হায়নবা অমা লৈ: **To eat an app!e be fore going to bed will make the doctor beg his brcad.** ইং শোক ১৫৬২ দা কর্ণাব্রালদা রেভরেন্ট মিঃ আট কৌবা লায়রেংবা অমনা শঙ্গোম অমস্নু, এপলতনা লায়রেংবদা অস্নুকী মতিক ফবা ৫মথি, অতোপ্পা নক্লবা লৈবাক্কগী ফত্তবা লায়রেংনবা লাক্লখি। ঈশিং ৮২.৫ কার্বো ১২.৫, এস ০.৪, এসিড ১.০, কেলোরি পাঃ দা ২৬০ নি। প্রোটিন •.৪, মহাও •.৫, ভিটাঃ ABC।

মালহৈ :—এপ্রিকোট, হৈখা, বোরোই (plum) অসি, সব এসিদ ওইবা হৈনীং, হৈখা, মালহৈদা চিনি ১০/১৩% য়াওই। চুন্নৈ অমস্নুং এপলগা চিনি চাং মান্নৈ। এসিদতদি চুন্নৈনা

এপন্দগী হেল্লি। কৌভাদা হানবা অকংবা ওইনা শীজিন্নৈ। হৈজিং ফাদনা চাবা খোঙ হামই, পুক যিল্লি। মুলমল্লবসু দাইরীয়া ভৌই। ফজনা হৈজিং ফারগা অম্বোল ওইনা থোংহনা চাবা য়াই।

এস্পারেগস :— "এস্পারাসিন" কৌবা নাইট্রোজেন য়াওবা পোংশক অমা য়াওরি। ঈশিং পৌহল্লি। মসিদি সোদিয়ম, কেলসিয়ম, আইরন, সলফার য়াওই। লৈনুংদগী ফুকপনা মুংশিং নুংশাদা হৌবদগী হেন্না হাউই। অলকালি পোকহনবা চিঙ্গাক্লি। হিংনা চাবা য়াই অহুবু ফুংলগা থোংলগা তুম্বা হেল্লি। ঈশিং হাপ্তনা নত্রগা মনিন্দা মিঃ ২০/৩০ লোল্লগা চাবা য়াই। কিডনি য়াম্না শোকপ্রবা মীদদি চাবিগনু।

এভোকেদো :—কেলোরি ভেলু য়াম্না লৈ। ওলিভ নত্তবা অতৈদগী থাইদগী হেন্না মহাও য়াওই।

ঈশিং ৭০%	কার্বোহাইড্রেট ৬%
প্রোটিন ২%	মিনরেল ১½%
মহাও ২২%	

হৈ অতৈদগী মিনরেল সোল্ট ইহেন হেন্না য়াওই। থুমসু থুমদে। শীনসু শীন্দে অহুগা মহী থোক্কে। নটকী মহাও লৈ। সলাদকুম্না শীজিন্নবা য়াই। চপ্রা মহী য়াল্লগা মহাও য়াওজবল্লা অহুম চাবা য়াই।

লকোই :—লকোই অসি বেসীক হায়বদি শীন্দি শীন্দবা মরু ওইবা হৈনি। নীংথিজনা মুল্লবদি তুম্বা বাদে হকচাং

নোয়-পেলহল্লি। হৈ অসি তুম্বক তারবরা য়েংগদবনি। চিথেক মাইরবদি হৈজিং ফাদ্রিবা অশংবনা মুলহনবনি। চাবা মতমদা লফোইগী মতোন্ ইথং থংবা শরুক অহু মুন্ত্রিবমখৈ মুন্দ্রি, হায়বদি চনাং অহু চিনি পুমওন ওন্দ্রি হায়বা তাকইবনি। শংনা লৈরুরবদি রুমগী টেম্পরেচরদা য়ান্দুনা থম্লগা মুঞ্জরকই। মকু অমস্থং মতোন্ মুররুবা মতমদা চাগদবনি। লফোই অসি অধুম্ব। তীন-কাংনা পাম্বনি অহুনা ঈশ্বরনা হৈ অসিগী মশা পুম্নমক তীন-কাং চিক্তনবা পুময়োম য়োমশিন্দুনা থম্নবা মকু থানা য়াওই। মকু পুন্নবা নত্রগা কায়রবদি চাবীগনু। লফোই চাবদা য়াম্না ফজনা শায়হুনা চাগদবনি। পেৎপনিনা শায়দনা য়োৎশিন্নৈ, মরমহুনা পুক থিল্লি, পুক ওনথৎলি। লফোই চাবা তম্বীয়ু। কনা-কনাগুম্বনা শীংজিত্তা শীৎলগা গ্নাসতা নৈথাইরগা শায়হুনা চাই। "তোমসম্না" চাং য়েংবদ লফোই অশংবনা চনাং ২০% য়াওই। অমুনবদি চনাং পুময়াও য়াওদে হায়বা য়াই, চিনি শুম্না ওনপ্রে। ঈশিং ৭৪ ৩ প্রোটিন ১'৫ কার্বোন ২২'৯ থুম •'৯ সেলু ০ ২ তথ্বাই মুন্নকপা মতমদা শীল্লি। থোংলগা তুম্বদা রাদবা হেল্লি, মহাওদি রাংলি। ১'৩% প্রোটিন •'৮ মিনরেল য়াওই। পোতাসিয়ম সোদিয়ম ক্লোরাইন য়াওই। আইরন অমস্থং কেলসিয়ম থরা রাৎলি। অহুনা লফোই চারবদি মনা-মশিং শজোম য়াম্না চাগদবনি। কেমিকেলদা য়েংলগা চিঞ্জাক্কী মগুন্দা য়েংলবদি লফোইগা আলুগা মান্নৈ। জীবদা চাং য়েংবদদি আলুদগী লফোইনা য়াম্না ভাথৈ। আলুদা য়ারী য়াখোও নাহন্দনবগী

পোংশক য়াওরি। অথোংবা নক্ৰগা আরোবা আলু আউন্স অমগা, কমলা মহী আউন্স অমগা চপ মান্ননা য়ানশিন্নরগা পীৎকপদা অঙাংগী মচিন মরৈ, য়ারী-য়াখোঙ নাবা ফহনবা ঙমই। ভিটামিন্দস্থু আলুদগী তাথে।

হৱাই মকুচাবী:—উরি, কোলিহৱাই, কালন্ত্রি, তাংখুল হৱাই, কুরাওমানবী পুম্নমক অসি বীন্স হায়রগা খঙনৈ। মসিনা হৱাইগী জাংতা অফংবা পুম্নমক খঙনবা য়াই। ইংলিসতা হায়রগা লিমাবীন্স, নেভীবান্স, ফ্রান্সবীন্স, কিডনি বীন্স। মসিগুম্বা মখলগী হৱাই অসিনা নোয়-পেলহনবসি প্রোটিন য়াওবদগীনি। ২০% প্রোটিন য়াওই। শাগী মখলদা য়াওবা প্রোটিনগী চাংগা মান্নে। বীন্সদা য়াওবা মিনরেল অসি আলকালি ওইহনবনি অহুগা শানা এসিড ঙাক্তা ওইহনবনি। হৱাই থরাক্নুম্বা নৌরিঙৈদা শীজিন্নবা য়াবা বীন্স মখৈ হাউই; থুনা মুল্লি। অকংবা মরুদি থোংবদা কুইনা চঙই। অহিংবদি হাউতে অমস্নুং তুমদে। তীংলগা থোংলবদি থুনা মুল্লি; তীংদ্রবদি মুনগন্দে। কন্না নোম্বা মী, অহুগা শাগী মহুৎ শিন্দুনা চাগে হায়বা মীওইদা বীন্স অসি অফবা মহুৎ শিন্নবনি।

হৱাই মকুচাবী (স্ত্রীং বীন্স):—নৌরিঙৈদা মকুগা মরুগা লোইননা চাবা য়াই। অম্মুম্না চাবা য়ারিঙৈগী মতমদদি মনা চাবগা মান্নে অহুগা আলকালি ওই। হিংনা চাবদি হাউতে। ঙান্বা নক্ৰগা ফুত্তুনা চাবা য়াই। য়ারিমখৈ মনীল নক্ৰগা ঈশিং য়ামদনা হাপ্লগা চমফুৎ ফুৎপা নক্ৰগা থুম হান্না থাক্লগা ঈশিংদা ফুংলগা চানবস্থু য়াওই। ঙাগা থোংবস্থু য়াই।

নূং হৱাই (Soya beans) :— নূং হৱাই অসি মণিপুরদা য়ু হৱাই কৌই। চহী লিশিং অনীগী মমাঙদগী শীজিন্নরকই। নোংপোকথংবা মায়কৈগী হৱাই মখলনি। বর্মা, চিনা, জাপান, কোরিয়াদা য়াম্না শীজিন্নৈ। মনা-মশিংগী মনুংদা অঙকপা পোং অমনি। হৱাইশুম্না পাল্লবস্থ পোংশক্তি নটকী জাংনি। লৈবাক-হৱাইশুম্না ভোই। অদুগা বদামগা মান্ননা প্রোটিনদা মসি মপুং ফারবা অমনি। শঙ্গোমগী প্রোটিন কেসীন মান্নি। অতৈ হৱাইউরি মকুচাবীগা মান্নদবনা মসিদি য়াম্না হকচাং ফহনবা, লাইনা তুম্বা থাউ অমা য়াওই। মপুং ফাবা প্রোটিন, শঙ্গোম, য়েরুম, অমসুং শাগা চামিন্নরবদি হৱাইউরি, কোলিহৱাইশুম্নগী প্রোটিনদি থক কান্নবা ফংদে মরমদি মপুং ফাদবা প্রোটিননি। অদুগা সোইয়াবীন হায়বদি নূং হৱাইনা অমুক হেন্নিবনা মসিদা য়াম্না হকচাং ফবা নীংথিজনা তুম্বশুম্বা মহাও য়াওই। অসি পুম্নমক য়াওরবা নূং হৱাই অসি শা মতোং (lean meat = muscle meat) শঙ্গোম, য়েরুমগী মতুং শিনবা য়াই। অদুনা চাইনিজ অমসুং জাপান্নিজনা শঙ্গোমগী মতুং নূং হৱাইদগী শেম্বা শঙ্গোম শীজিন্নৈ। অদুগা নূং হৱাইদগী চিজ শেম্বা য়াই। নূং হৱাইগী থাউ নত্রগা মহাও অসি য়াম্না হাউই। তুম্বদা শাগী মহাওদগী হেন্না লাইনা তুমই। শঙ্গোমগা, শা-ঙাগী মতুং শীজিন্নবসি চীনা জাপান্দা নত্তে ঐথোয়স্থ "অশি অনা" য়াও-হুনা ঙা চাদবা মতমদা হৱাই অচার চাই। ঙাগী মহুংনি। শঙ্গোম অহুম্বগা মান্নবা মওংদা শেম্বা "ভোক্" হায়বসি নোংপোকলোমদা

শীজিন্নরিবনি। হৱাই অতৈঙুম অমস্তুং মনা-মশিংশুস্না খোংহূনা চাবগুম নুং হৱাই অসি খোংহূনা ফুত্তুনা চাবা য়াই। খোংবসি দিগ্রী ২৫০ ফাঃ খোংবা তাই। অদুগা পুং ৪/৬ চঙই। মণিপুরীগী মচাদি হৱাই অচায় ওইনা চাবনি। পুং ২৪ ঈশিং ভিংলগা লোম্নবদি খন্না থুনা মুন্নি। সোদাবাইকপ হাপ্তুনা লোনবা ফত্তে। হৱাই অচায় অসি পুমহনবা ফত্তে। পুম্নবদি অপুম্না পোং অতৈগা মান্নমনা নমথী। ঐখোয়গী হৱাই অচায়দি কার্মেন্টেসম্নি পুমহনবা নত্তে। হৱাই অসি লোনবদা নোংমা পুরা চঙবনা চয়োল ২/৩ চঙনা চাবা য়ানবা পুমদনবা শেম্বনি। অদুগা অঙাং পুক নাবদা নুং হৱাই মকুপ শীজিন্নে। অদুগা অঙোবা নত্রগা চিনিনা শাবা হৈঙান ওইনম্নু চাই। অঙোবগী মকুপ অদু শীংজুদা য়ানবা য়াই। অদুগা ঙোখোক্লগা শুম্বনা নত্রগা চক্রিদা তত্তুনা বেসন লোয়গা, চাক অসি শোয়গা য়াইরম-দাইদা মহী চিখোকপা তারগা, চিখোকপ্রগা (চিখোকপদি ফত্তে) মীশীংগী মতুং ইন্না মকুপ অদু হাপচিনবা অদুগা য়াইরগা চাক অদু চাবদা নুং হৱাইগী অকবা অদু য়াওপ্রে। অদুগা ঈশিং অশাবদা য়াম্লগা নুং হৱাইগী চা শেম্লগা থকপা য়াই; চিনি গ্লুকোস হাপ্না য়াই।

অরাইবা মওংগী নুং হৱাই ফুংপগী মরমদা অমা পীজরিবসি আমেরীকাগী বেটল গৃক সিনোতোরিয়মগী মেডিকেল ডাইরেক্টর ডাঃ কেলোগনা পুখোকপনি। নুং হৱাই অদু অহিং অমা ভিংলো ঈশিং গ্যালোন অমনা থুম পাউণ্ড মঙা হাপ্লগা ব্রাইন শেম্লো;

মৈ থাহনা ঈশিংহ শাহল্লো অহুগা নুং হবাই অহু নুংগী পাত্র অমদা হাপচিল্লগা পাত্র অহু মথুম স্কু লৈশিন্দুনা ঈশিং চঙহন-গনু। ব্রাইন অহুগী মনুংদা হাপচিন্দুনা ফুংলু। ব্রাইন অহু ডিগ্রী ২২৫ স্নোবা মতমদা শোগনি। ক্লোরাইদ ওব কেল-সিয়ম থন্না ব্রাইন অহুদা হাপচিল্লবদি টেম্পরেচর অহু হাইগং-কনি। মসিদি শাগা মাম্না হাউই হায়।

চেকশিনগদবা থন্না—নূং হবাই অসি প্রে চিন য়াম্না য়াংবনা ব্লদ প্রেসারদদি চাবা ফত্তে। মহাত্মা গান্ধী মশামক— শঙ্গো'ম অসি শলদগী থোকপনি। মরম অসিনা শারোমদগী থোকপা প্রোটিন অসিগী মহৎ শিন্নবা মনা-মশি'দগী থোকপা শঙ্গোম মথল অমা শেম্নবা থন্নকপা নোংপোকলোমদা নূং হবাইনা শঙ্গোম শেম্নগা চাই। ভিটামিন এ, বি, সি, ডি য়াওই। মিনরেলস্ন য়াম্না য়াওই। প্রোটিন ৪০/৪৬% য়াওই হায়বা থঙলবদা নূং হবাইনা শেম্বা শঙ্গোম শীজিন্নহনা শলগী শঙ্গোম, হামেংগী মথোম থাদোকখি। চহী লাম্দনা হাই ব্লদ প্রেসারনা নাহনা চহী ৪/৫ য়াম্না বাখি। অহুগা ব্লদ প্রেসারস্নু চনম্না ফহনখি। ব্লদ প্রেসার লৈবা মীদা পীজবিগনু। হার্ট নাবা মীদস্নু নূং হবাইদা নত্তনা প্রোটিন পুম্নমক য়াম্না চাং হহনা পীজগদবনি। অহুগা ঈশিং পূকচত্তদি নূং হবাইমুক ফবা চিঙাক লৈত্তে। মসিদা কার্বোহাইড্রেট য়াওদে। নূং হবাইসি চৌথোক্লগা তম্পা কুপ্পা তরগা ঈশিং অশোবদা হাম্লগা চা থকপগুম অযুক্তা লোনহনা থকপা য়াই। ২২৫ ডিগ্রিদা থোংলগা ফজনা থম্নবদি মুমিৎ ২/৩ নি চাবা য়াই।

নূং-হবাইগী শঙ্গোম অকপা (Soyabean Curd)—Tofu, জাপান অমসুং চীনাদা মরুওইবা চিঙাক ওইনা শীজিন্নবা মওং অমগী মশেমনি। মীওইবনা নূং হবাই অসি শীজিন্নবা মওং করাগী মনুংদা খ্বাইদগী মরুওইবা মখলনি।

নূং-হবাইগী মকুপ অহৌদা ঈশিং য়ানশিন্দুনা চোংহল্লু। পুং অমা তীংহনা থম্মু। ঈশিং অশোবা শরুক মচু হাপচিল্লু। মিনিট ১০ দং মৈদা শোইহল্লু। ফি অপাবা অমদ চুমথোক্লু। চুমথোক্লবা মহাউ নূং-হবাইগী শঙ্গোমনি। চুমথোক্লবা শরুক অহৌ অমুক শোইহল্লু। মাহৌদা মেগ্নেসিয়া ক্লোরাইদ মহী ওইনা শেমলগা য়ানশিল্লু। নত্রগা সাইট্রিক এসিডনা মেগ্নেসিয়া ক্লোরাইদকী মওংদা শীজিন্নবন্ন য়াই। মসিনা শঙ্গোম অকপা ওন্নগা মহিগা মপাংগা হেণ্ডোন ওই। শলগী শঙ্গোমদা য়াওরিবা অহৌগা হাইড্রোজেং মাপ্পবা পোংচঙ য়াওই।

কমহন্নবা— ঈশিং পাইন্ট অমদা সাইট্রিক এসিড, মেগ্নেসিয়া ক্লোরাইদ গ্রেন ৪০ হাপচিল্লু। অহৌগা শঙ্গোম অহৌগা শরুক ৫ ওইরগা সোলুসন অচৌন শরুক অমগী চাংদা অশোবা শঙ্গোম অহৌদা য়ানশিল্লু। মহৌদা য়াওরিবনি ৬ ন ঈশিং ৭০। ২০% না প্রোটিননি, ৮% ন মহাওনি। চনাংদি খজিক্কা মফংই।

খামেনশিনবা— খামেনশিনবা অসি মনা-মশিং নত্তে হৈনি। সাইট্রাস এসিডকী কাংলুপনি, মসি আমেরিকাদা হৌরকনি। ১৬শুবা চাদা ইউরোপতা লৈতেংগীদমক ফজনবা ইংখোলদা থাবনি। অহৌগা অমুনবা মহৈশিং অহৌগীদমক লৈকোন্দা থানরমই। অহৌগা "Love Apple" হায়না এপল কৌনরমই। উন য়াম্না তাদবা

লমদা থানরকই। আমেরীকা অমসুং কানাডাদা য়াম্না থাই। মসিবু অমুক হৌজিক পাম্নবগী মরমদি মিনরেল সোল্ট য়াম্না য়াওবা, অহূগা য়ারি-য়াখোং লাবা কবা ভিটামিন সি য়াওবগীনি। ক্কৌটাদা হানজিনবা থাংনশিনবা, অশিনবা মখল অসিনা য়েম্না পাম্মে ; মরমদি থামেনশিনবা অমুনবা কুইনা থম্না য়াদে। অশংবা হেক্লগা য়োনবনিনা সহরগী মীনা লৈবা পামদে। থামেনশিনবা অচৌবা, অশাংবা, মচা মচা পানবা মখল কয়া উই। মসি মখম থরদি কেন্সর পোকহল্লি হায়দুনা চানরমদে। হৌজিক মচু মক য়াওদবা য়ানি হায়না লৌনরে। ইউরোপ, আমেরীকা, এসিয়াদা অম্মু নহবা অহৈ মনা-মশিং অমদগী ম্যাইদগী পাকনা চাউনা শীজিন্নরকই। ভিটামিন এ, বি, সি, ডি য়াওই। চম্প্রা, কমলা, নবাকতা য়াওবা সাইট্রিক এসিডস্ু য়াওই। শক্লোমদগী শরুক অনি য়েম্না আইরন য়াওই। য়েকমগী অঙৌবা অহূদগী শরুক ৫ য়েম্না য়াওই। এপল, নাসপাতি, কমলা, চীনার, থবী, চুমত্রেদগী য়েম্না আইরন য়াওই। অহূগা হিংজো, সালগম, মূলা, মঙ্গু, থামেন, গাজর, সেলারী, কবি থমচেং, বীট, লকোইগী হংখাইমুক য়াওই। লাইমনা এপল, লকোইনা চাকহগী য়েম্না য়াওই। থোইডি, থামেনগা মাদৈ। মগী শা, য়াওগী শা, ডাদগী শরুক অহম য়েন্নি। পোটাস হায়বা মচাংদা য়াম্না কাম্নবা অহূম মরাং কাইনা য়াওই, অংগাম্না হৈ অমসুং মনা-মশিং-দগী য়াম্না য়েম্না য়াওই।

থামেনশিনবা অসি শক্তিক থুংই। অহূগা লীক্লা ডাক জিটৈদো হেক্লবদি থুডা হু পক্লকই হায়দুনা থক চানরমদে।

মহু অথং-অহৈনা য়েংবদা মনাদদা লৈজবনি হায়না লেপ্লে।

থাম্মেনশিনবনা তাং চীকহল্লি কায়নরমই। হৌজিক্তি তাং চীকপা কনবা আলকালী ওইবা থুম ডাক্তা য়াওই হায়বা থঙনরক-পদগী তাং চীকপা কনবা থাম্মেনশিনবা য়াম্না চানরকই। মসিনা তেদা, হোংদা, শক্লদা লৈবা এসিড মথাম মাঙহল্লি। মসিদি হিংনা চাবনা ভিটামিন অমসুং আলকালি য়াওবা থুম মাঙহল্লে। হিদকৈ, থবী, থাম্মেনশিনবা অদুম অসিগী সালাদ হিংনা চাবদা য়াম্না ফজনা এসিড মাঙজবি।

আলু—আলু অসি থাম্মেনশিনবগা বোটানিদা নকুবা মরি লৈ। খা-আমেরিকা অমসুং মেক্সিকোদগী লাকপনি। শতাব্দী ১৬ শুবদা ইউরোপ্পদা স্পেনিসশিংনা পুখোরকপনি। আইয়েলেন্দা লৈবাক লৈহাংগা চায়বনা আলু অসি পাকনা-চাউনা থাবা হৌখি। স্কোটলেণ্ডদি হৌজিক কাওবা চেং, গেহুগী মথং ওইনা আলু শীজিল্লি। মহৈ-মরোংগী হেক মথংদা আলু অসি মীওইবগী চাননবা মরু ওইবা পোৎশক্কি। চনাং য়াম্না য়াওই। মিনরেল শক্তম য়াম্না য়াওই। কেলসিয়মদি য়াম্না য়াওদে। খোংজগা মাগী লৈজবা অকবা পোৎশক অয়াম্বা মাঙথি। লৌবা অমসুং হৌবদা মিঃ ৪৪ চঙই। আলুগা মনা-মশিংগা খোংবা মহি অহু য়াম্না কায়বা য়াওই। লৈথুংদা তাবা পোৎশক ওইবনা অতৈ চিঞ্জাকগী হেম্না পামনৈ। মহাওদি বাংলনা শজোম মপান, থী, মাখোন, থুম, মোরোক হাপচিনদুনা হাউহল্লি; মজাংদি লেখোকই। গাজরগুম্না, মংগ্রাগুম্না অমসুং লৈহুজো তাবা কয়া

লৈরিবনা আলুবু হাউহনা শাম্নবগি নত্তে। নোয়-পেলহম্নবগী দমক্তা পাম্নবনি। মেহুগী প্রোটিনদা নোয়-পেলহনবা মগুণ লৈবদগী আলুগী প্রোটিনদা লৈবা মগুণনা শক্তক য়ান হেন্নি— খোমাসনা হায়, মীনাংদনা হাম্নবগি আলু অসি য়াম্না শাক্তিন্নবদা থক শোংক্তে। ভিটামিন এ দি য়াওই। মকচাংদা চংচানা চঙুইবা অহুদি ওক্ননবা য়াওদে। ফেটতা য়াম্না বাংপানি। আলুদা য়াওরিবা আলকালি থুম অসিনা ঈদা লৈবা অশিনবা পুন্নমক শেংদোকপদা কান্নে। ইউরিক এসিড লোংশকপদা কান্নবনা হীনখেদিগুম্বা অকাওবা কয়ানা কিডনি অমসুং য়ানাবুদা নুং লৈবদা আলু ঙাক্তা চাহনা লৈনবা হায়। আলুসি য়াম্না ৱ দনা ভুমই। অহুগা নোয়-পেলহল্লি। আলুগী অকন্না অহুগী $\frac{7}{8}$ দি চানবা পোংশকনি। অহুগী মনুংদা ১১ থোকপগী ৯ না চনাংনি। লেমহৌরিবা অহুগী $\frac{1}{6}$ না প্রোটিননি। $\frac{1}{6}$ না অ লক লা সেন্ট নি। মসিমক্তদা চম্প্রা অমসুং এপলগী এসিড য়াওই। চম্প্রাগীনা সাইট্রাস, এপলগীনা মেলিক। প্রোটিন থরা বাংলি হায়বসু য়াওই অহুগা মী অমা নোয়-পেলহম্নবা চপ চানা চঙুগদবা প্রো ন য়াওই হায়বসু য়াই। অহুগা মহাওদি হেয়াও য়াংডদে চায়বসি চুমই। মক্ত অমসুং মউ পানদবনা ফেটকী লাকক্ষম লৈক্ষম লৈতে। ফেটকী শক্তক অহু মেনখংনবা শঙ্গোম মপান, ঘী, মাখলনচিংবা হাপচিন্দূনা চাগনি। প্রোটিন বাংলি ফেট য়াওদে হায়রিবাস থুমলোমদা ফজনা মেনখংলকই। আলুগী অফংবা শক্তক অহুগী ৫% দি থুমনি, নোয়-পেনবা অমসুং ঈ শেংহনবগী বাকমদা

[illegible]

[illegible] অসুম অনুশীলন নাদ্রবগী অমসুং শবক য়াম্না য়াওই।

গাজর—গাজর অসি চহি লিশিং ২ গী মমাংদগী ইউ-রোপ অমসুং লোকচুপ এশিয়াদা থারকই। গাজরদা য়াওরিবা পোষক মঙাং কয়া অসি অফবা মওংদা কৈদৌনো হায়রবদি খুদমদনা মসিদু অতুক য়াম্না চাহনদে। অহাংবদি চেটোংবা চেটোংই। নাপু অসিদগী হাউবসু হেল্লি। অতুকী মখাক লৈবিরমগী ওয়াংবা অমসু হাউবা হেল্লি। অলকালি পোকহনবা গুন য়াম্না য়াওই। কেলসিয়ম য়াম্না য়াওই। গাজর চারগা চু যজে হায়নৈ। মসিগী অচুমবা খরসু লৈ। গাজরদা য়াওরিবা কেরোটীন অসিনা ঊনশা, মশা ফহল্লি অমসুং শক্তহল্লি। থোংজগা চাবা য়াই অহৌবু হিংনা চানবনা হেন্না পামনৈ। নাংথিজনা শুগাইরগা অহল অমসুং অঙাং

তুমগনদবা মীদা পীজবা য়াই। শুগাইরগা ফুংপীরো, অহুগা চুমথোক-পীরগা অণ্ডাং মচানা মলা মশীং চাবা তম্না হৌরকপদা পীজবা য়াই। ফুংলগা পুংখাইদা মুল্লি . মনীলদা ফুংলগনা মিঃ ৪০ চণ্ডই। হীদাকী ভাবত্তা লৌরগা গাজর পীজবনা খোইরীনদা পথ্য-পুমথবা অমু থিংই। অফুংপা গাজর অসি শুগাইরগা ফগন্দবা অপাং-অনোমদা থোম্নদা হেক্তা কৈ। চীকপা-নাবা মবোড লৌথোকপদা য়াম্না কন্নে। খোমদা হৌবদা নত্রগা খোমজিন কাযবদা গাজর হিংনা শুগাইরগা থোম্নদা হেক্তা যৈ। লিভর নাবা, নাপু কাবদা পীজবা কৈ। হিংনা নত্রগা চম্ফুৎ নত্রগা থোংবা ওইনা চাবসু য়াই।

কেলোরি পাউণ্ড অমনা ২০০ পী। প্রোটিন ৭, মহাও ৪, কার্বোহাইড্রেট ৮৯, ভিটামিন—এ, বি, সি, প্রোটিন না ২৫০০ পী কেলোরিদা ৩৯ পী। কেলসিযমনা ৩১০, ফোসফোরস ২৫০, আইরন ৩৮।

সেলেরী—সেলেরী অসি গ্রীক ৱে মগী মহমদগী শৌজিন-নরকই। মতম অহুদা লৈতেংগী ওইনা শৌজিন্নবমই। হৌজিক্তি আমেরিকাদা য়াম্না থানৈ। সেলেরী অসি তোনিক মথল অমনি। হাউনবদা মরোইগুম্না শৌজিন্নে। থেংলগা লাইনা তুমই। হিংনা চারগা মশাগী থুম মাঙদে। তাং চীবপদা য়াম্না কান্নে। লিন চৈশুগী জাংনি। কুইনা কলচর তৌরকপদগা মশক হোংলকপনি।

আউন্স অমদা লাইম '৪৭৮, আইরননা '০০২২, কেলোরী পাউণ্ডদা ৮০, প্রোটিন ৮, মহাও '১, কার্বোহাইড্রেট ৩২, ভিটামিন বি য়াওই।

অঙ্গুর- অঙ্গুর অসি চহী লিশীং ৬কী মমাংগদগী হৌনা চানরকই অহুগা যু শুংনবকই। এসিয়া অমসুং ইউরোপতনা হান্নদগীসু, হৌজিকসু থানবি। নুংশাদা কংহল্লগা কিসমিস শেমহুনা চানরী অমসুং ঈ শেংনবা, খোঙ হামদোক্লবদা মপা লৈতনা হীদাক্লুম শিজিন্নবী। হৌজিক অমেরিকারোমদা য়াম্না থানরে। যু শুংনবদা অযাম্ব শাজিন্নে। যু শুংথ্রবদি চিনি অমসুং মিনরেলগী মগুণ অয়াম্বা মংঙত্রে। 'গ্রেপ কিওর' হায়হুনা অঙ্গুরদা চাহুনা লায়েংবা মখল অমা লৈ। মসিনা কয়ামুক মগুণ লৈবা হৈনো হায়বহু ওংকই। অহানবা অঙ্গুরদি য়াম্না লাইনা তুমই। ভিটামিন অমসুং অর্গানিক ওনহনবা থুম কয়া য়াওবনা এসিডনা থন্না লৈবা ঈদা মপা লৈতনা কান্নহল্লি।

চিনিনা ১৫ দগী ৩০% লৈ, তারতারিক এসিড ০.৫% দগী ১.২% লৈ, ড্রাইলনবা জাংনা যু, অহুগা অংঙোবনা চাননবগী ওইনা থানে। খোঙ হাম্বা য়াদবা, চিফেং-চিফেং হাম্বদা নত্রগা ইতোন যাম্বগা লোয়ননা শাংনা ডাইরিয়া হৌবদা অঙ্গুর ডাক্তা চাবা কনম। ক্রোনিক কৃষ্টিজদা হৈ অসিদা য়াওবা মনা-মশীংগী ওইবা আল্লবালি কার্বোনেটনা কান্নহল্লি। মুনত্রবদি শীজিন্নবা য়াদে। অঙ্গুরদা চাহুনা লৈবনা মাংবা য়াহনবা অমসুং ঈশিং পোহনবনা, হার্ট শোকপদসু ঙমথৈ লৈতনা কান্নহল্লি। অশেংবা নুংশিং, শাজেল অমসুং ঙন্না হৌবনা 'গ্রেপ-কিওর'গী কুল ওইবনা অহুম অসিনসু মতেং পী। সুইজরলেণ্ডদদি মসি চহী-চা কয়াদগী চৎনরকই।

কমলা—কমলা হায়বসি মহৌশা লাইরেন্সীনা পীবা চিঞ্জাক্কী মনুংদা খ্বাইদগী ফজবা খদোন অমনি। হেক চাবদা হাউরবা থুম্নবা করিগুম্বা তুমবগী থবক অমত্তা য়াওদনা ঈদা চঙখিহ্রনা থুনা হেক্তা শীজিন্নবা হৌই। অদুগা চোকথরবা মতমদা কমলা অমত্তা চাশিনবদা হেক্তা হকচাং তেকখৎলি। কমলা অমগা হল মচেৎ অমগা মান্নে। অদুবু কমলা মহীদি অমুক তুম্নগী থবক চঙ্দ, তলদি হকচাংদা পাঙ্গল, হৈনিংবা পীননবা তুম্না তাই অদুগী মতুংদা ঈদগী পাঙ্গল পীরক্কদবনি। অরাবদি হল মচেৎ অদু তুহ্রদা পুং কয়া চঙই। অশোন-অনানা কমলা পাম্লিবসি থুনা হকচাং তেকখৎ-হনবদগীনি। কমলা হাইফেৎ চাউবা অমনা কেলোরী ৭৫ দগী ১০০ পী। কমলা মহীদা লাইম্ অমসুং অতোপ্পা আলকালি ওইবা থুম য়াম্না য়াওই। শায়াম, চাকয়াম চাবা, অদুগা অহল ওইশিল্লকবা অদুগা যমদুনতা লৈবা মীনা ঈ অসি এসিড তাক্তা ডায়শিল্লকলবা মতমদা এসিড মাঙহন্নবা কমলা চাবা য়াম্না কান্নে। ইমুং-মনুংদা থবক শূবা, কেরানি ওঝাগুম্বা মীওইগী পুক্সিদা থুনা অহল ওইহনবা থিংনবা কমলা হীদাককুম্বা হে মখল অমনি।

তুম্মমদাইদা কমলা ১/২ (মকু য়াওনা হৈনরগা) চাশিনবদা থোইদোক্লা শাথীবা মওংদা খোঙ হাম্বা য়াদবা মী কান্নবা ফংগনি। চাক অনিগী মরক্তা অচোই-অপা চাবনা মীগী মশা ফংহন্দে। হৈ মহীদি থকপা য়াই। কমলা মহী নপ্রগা কমলা চাক ২ গী মরক্তা চাবনা খোঙহাম্বা ফজনা য়াহল্লি। খোঙ হাম্বা য়াদহ্রনা পথ-পূমথহ্রনা খোইরীন, থীরিন্দা পৈহ্রনা লৈরীবা চিঞ্জাক্কী শরুক

অহু কমলানা 'পেরিসস্তেলটিক' হায়বদি খোইরীন অসি স্থম মখারোমদা খপথবগুম, নীকথবগুম লেঙহনবগী থবক অসি, কমলা মহিগী মহাও অমস্থুং ময়াইকাবা মগুণ অমনা মতেঙ ওইহল্লি। অহুনা কোলোনদা পথ পুমথবগী থবক থিংই। মমাগী মখোয়া য়োক্তবা, শঙ্গোম অশেঙ্বা নত্রগা ভৌথোক্লবা শঙ্গোম শীজিন্নরবদি মৈদা লোনবা অহুনা ভিটামিন মাঙহল্লি। মহু মেনখংনবা কমলা মহী পীথকপা তাই। খোমচুপ শীজিন্নবা অঙাং খুদিংমক নোংমদা কমলা মহী আউন্স অমা পীথকদবনি।

থা অমা গুরবা অঙাং মচাগীনা খৈরোই অমা শঙ্গোম থকপা খুদিংগী পীবিযু। চহী অমা ফারবদি খৈরোই ৪ পীথকপিয়ু। মমাগী খোমনা য়োকপা অঙাংদা কমলা মহীনা য়ায়া কান্নবা পী। চিনি অমস্থুং মহৈ-মরোং শীজিন্নরক্লবা কালদা অমুক্তস্থ কমলা মহী চাং হেনগৎপীযু। চিনি, চা-াং হেনগৎলকপদা কমলা মহী হেন্না চঙই।

মচীন্-ময়া ঈ থোকপা, য়ারী পোস্বা (scurvy) লায়না দা কমলা মহী আউন্স ৪/৫ পীথক্লগা ফজখিগনি। চাক, হবাই, তল চাবদগী অঙাং নাই হায়বসি অদৈদগী নত্রে, ভিটামিন য়াৎপদগী থোকপনি। কমলা মহীনা অঙাং লিশিং লিশিং কনবা ঙমগনি। হৌজিক্তি অঙাংস্থ অহনস্থ "য়ায়া হেন্না চিঞাক পী অহুগা য়ায়া য়াংনা নোয়-পেলহন্নে" (ওভর ফেড এণ্ড অন্দর নরীসড)। মমা পুয়মক মচা য়োকপদা য়াফম অসি কাউবীগনু। স্করভিদা নোংমগী কমলা নত্রগা খামেনশিনবা নত্রগা সালগম অশংবগী মহী খৈরোই অমমম পীথকউ। থা ২/২ লৈরগা খৈরোই অমমম হেনগৎপীয়ু।

চাক—এসিয়াদা চেং, ইউরোপ অমসুং আমেরীকাদা গেহু। চেং অসি চেংঙৌ অমসুং অচা-চেং (brown-rice) অনি থোকই। চেংগী মকুময়াদা ভিটামিন বি য়াওই। চোইথোকপ্রবদি কায়দে, ভিটামিন মাঙগে। চেংঙৌ অসি ফজনবা চাবনি। অদুনা চেংঙৌ থাদোকুরকই। থোঙ পোমথংপা বেডি বেড়ি হায়বা লায়না অমা চেংঙৌ চাবদগী পোকই। চাক অসি পুং অমগী মনুংদা তুমই অদুবু মাংথোক্লবা পোং য়াওদে। চাক পাউণ্ড অমনা অমাংবা ওইনা আউন্স অমতা মরেমই। অদুনা মনা মশিং য়াম্না চাশিনগদবনি। অহন্দদি মতীক চানা চাক্লা নোয়-পেলহনবা ডমই। কাখিবা মসল তাথহন্দনা থম্বা ডম্বদা চাকনা মহেনে। অঙাংদদি শঙ্গোম য়াম্না হাপচিনগদবনি। মসিনা অঙাং নাব-শিবা কহি, অদুগা চাউথংপা. কনখ'হনবা ডমই। চাক থোংবদা মহি চিথোক্কনবা য়েংদুনা মহী হাপকনি। ভিটামিন পুম্নমক মহীদা চংখিগনি। পৃথিবীগী মনুংদা লৈরিবা মীশিং তঙ্খাই অমদি চাক চাবনি। থ্বাইদগী কম্না নোম্বা মীওই চাক চাদুনা হিংই।

চাইনিজগী কুলি, কোনষ্টাণ্ডিনোপলগী থ্বাইদগী অরূম্বা পোংলুম পুবা চফু শাবা অয়াম্বনা চাক অমসুং হৈবোংদ চায়। কোরিয়াগী ডা হোনবী মন ২/৩ মনঙন্দা পুবী মুপী ডা অমসুং চাকতা চাবনি। জাপানগী অঙাংশিংনা পুংদা মাইল ৬ য়াঙনা গাড়ী জাং অমা চিংদুনা চংলিবা, চাক চাবনি।

মনা—হঙ্গাম, কোবীনচিংবা—ইংলিসতা গ্রীন হায়রগা খঙনবা মনাশিং অসি চাবা য়াবা মনা পুম্নমকপু খঙনগনি।

লম লমগী জাতি কয়াগী তোঙানবা চাবা য়াবা মনা কয়া লৈ। মনাদা যজনা লৈরিবা লাইম অমসুং আইরন হায়বা পোৎচঙ অসি অতোপ্পা অয়াম্বা চিঙাক্তা রাংনা য়াওই। অদুগা মনাশিং অসিদা মরু ওইবা মপুঙফাবা চিঙাকী পোৎচঙ খরসু য়াওরি। মনা শেম্লকপদা চঙইবা লেবোরেটোরী অসি মীনা খঙবা কেমি-স্ত্রীগী মনুংদা থাইদগী ছবপা অমনি। ক্লোরোফাইলদগী থোরকপনি কুমিনা (Alchemist) পূম্নমক পাঙথোকপা ঙম্বা পোৎ শেম্বনি। অদুগা ক্লোরোফাইলনা (regent) রিএজন্দা পোৎশক অমা য়াওব্রা হায়না য়েংনবা পোৎচঙনি।

অসিগুম্বা অচম্বা লেবোরেটোরী অসিদা মনা-মশীংগী অঙকপা পোৎশক উগী মনপ, মেক্রুক, থাউ, অতরগুলাপকী আটার, ৎস্পাল, থরোংগী মনম, চনমগী মনম, ভিক্ষোগী মনমনা মীৎ কাহনবা মহী, লিন চৈগুগী নমথীবা মনম, গঙ্গাগী হু. নোংমাংখাগী অথাবা. চনাং প্রোটিন, যেট, চুমথাংগী মচু কয়াগী মনা, মচৈ-মরোং পুম্বা শেম্বনি। ক্লোরোফাইল অসি মচু অমত্তনি লোন-রমই। হৌজিক্কি মচু মরিনি। অশংবা অনি, নাপুঅনি। মরি অসি ভিম্নরগা জগৎ অসিদা লৈরিবা চিং-মান, পাৎ, লক্কাংদা উরিবা যক্তপ্রবা মচু ময়ামসি শেম্লকপনি। অঙকপা মনাশিং অসিদগী চাউখৎহনবা পোৎচঙ কয়া পীদুনা যন্নাও, থেব, শক্তি মচা কয়া থুনা নোইখৎ-চাউখৎহনবা ঙসহুবু মীওইবা ঐখায়না ঙকলা য়েংহন্না লৈবা তঙনা করি খঙবা ঙম্বগে। অসিগুম্বা মনা-মশিং অসি লৈরমত্রবদা জীব অমত্তসু হিংবা য়ারোই। মচা-মশু অমত্তসু

পোকলোই—জীব অমতম্ মপুঙ মরৈ ফারোই, শারেপ য়ৌবা চঙ্গোই। অদুনা মনা অসি অমুকী মতিক চিঙ্গাক্তা মপুঙ ওই হায়নরকইবা! কোবী, হঙ্গাম, গাজর, পালংসাক মনা ওইনা লৌনৈ। কোমপ্রেক, কলমনি, য়েরুম-কৈরুম, সেলেরী পেরুক-নচিংবা কয়া অসি চাক চাবদা মপুঙ ওইনা চাগদবনি।

শঙ্গোম করিনো? শগনা মনা, হানৌ, মঙ্গাল পুম্নমক শনজাকমদগী মরাং কায়না চাগা মতুনা শঙ্গোম ওইনা মরং কায়না পীথোরকই। মতুংনা শঙ্গোম, মাখোলনচিংবা মহি মহাওশিং অসি চিঙ্ক্তা থাইদগী অহেনবা পোংশক ওইরি।

মনা অসি অদুকী মতিক লুনা চৌনৈ—থাপিয়ানা শাব য়-ক্রাউট, তকীনা যোগর্ট, ফ্রেন্সনা সলাদ, মৈতৈ এখোয়না হঙ্গাম থাদোকপা ওমদে। মনা চাবসি থোংহুনা, চক্‌ৎ ফু হুনা অমসুং হিংনা চাবা য়াই। থোংলগা অমসুং ফুৎলগা ভিটামিন 'সি' অদু মহিদা লৈখি। মরম অসিনা মনা থোংবা ফুৎপগী মতৌ থক হন্দোকপীগনু। থাইদগী কবদি চফু অমদা ঈশিং হাপ্লগা মথুম থুমলিবা চফু অদু পীক্লা পীরা মনিংদা মথুল ১০/২০ হংলগা মতুগী মতুংদা মনা অদু হাপ্লগা মথা থংবা চফুগী ঈশিং অদু শৌহনবদা মথক্তা মথুন হুৎপা পাত্র অদুদা য়াওবা মনা অদু মনিলনা মুনি। মতু থাইদগী কবা মনাগী মখোংনি। অদুগা হিংনা য়োংকী তমলগুম্বা অমদা শুগাইদুনা মহৈ অদু কৌরগা হকপা য়াই। ভিটামিন অমসুং থুম করিগুম্বা মওংদা মাঙদে। মতু ইনং নচনা কোবী, কোম্প্রেক, হবাই মচোন, সেলারী, সালগম মনা মচোন, হঙ্গাম মচোল, মনা আলু মেৎপদা কোঙ্গনা চাবস্থ য়াই।

ভিহেন্নো—ভিহেন্নো, চন্নম, চোলাম, মরোই-নাকুপ্পী, নাপাকপী জাং অমগুনি। মথোয় পুম্নমক ভেলেটাইল কোবা সলফর কম্পাউণ্ড অমা য়াওই। অহূনা শাবা, মিং কাবা অসি পুম্নমক অসিনা অথোই-অহেন নাইনা পী। মসি শীঙ্গিমরকপা কুইরে। ইজিপকী মুস্লীমশিংনা য়াম্না শাঙ্গিমৈ। ইউরোপতস্থ য়াম্না শীঙ্গিমৈ। ইন্দিয়াদদি ধর্ম্ম লাইরিক পুস্তকতা ময়াই কাবা পোংনি হায়হূনা চাবা থিংই। নীংথিজনা মুলহনবদা, মনিলদা মিঃ ৪৫ চহই। থাউ চৌবদা, চুম্না মরোই ওইনা মহাওগীদমক এপ্পাংদা থাক্কে। হৌজিকী সাইন্সনদি ভিহেন্নো অসি মনা-মশিং পুম্নমক্কী ফবা হেনবা চিঙ্গক অমনি লৌনরকই।

ভিহেন্নো অসি য়েরুমমুক চংউবা অমা নোংমদা চাবা য়াই। ভিহেন্নো থরা ভুম্বমদাইদা লৌরগা চাবদা ভূস্বা য়াদবা য়াহল্লি। য়াম্না চাশিল্লবদি অঙাওবা মঙ মঙই। য়ূম মৈ চাকপা, লম-ঙৈ চাকপা নত্রগা পাইহূনা চংপা অসি মঙদা ভোয়না ভোই। ভিহেন্নো-চনম থরা চারবদি ব্লড প্রেসর কৈ। প্রোটিন ১.২, ফেট .৩, কার্ব্বো: ৯.৬, ভিঃ বি, সি, য়াওই। আউন্স অমনা কেলোরী ৩০ পী। আলু অমা থায়রবা মতুংদা থাঙ অহূনা ভিহেন্নো থোকপা অমস্থং শোইবদা মিং কারোই।

কোবী—কোবী অসি কনানস্থ থওইবীরমদে। হোঙমন্নূনা লৈবীদে অমস্থং চাবিরমদে। হৌজিক্তি কোবী লূনা ভোবা হৌনরক্লে। ভিটামিন অমস্থং মিনরেল য়াম্না য়াওবনা হৌজিক অসিদা কোবী-কোবী হায়নরকই। কোবী অসি অহূকী মতিক

কুইনা থোংলগা অতুকী মতিক তুমদবা হেল্লি। থোঙ হাম্বা য়াদে। অতুগা হিংনা চারবদি লায়না তুমই অতুগা থোঙহাম্বা য়াদবদা শীঙ্জিন্নবা পোংশক অমনি। ফুৎপা, হেংবনা থুম, ভিটামিনশু মাঙহল্লি।

পাউণ্ড অমনা কেলোরী '৪০ পী। প্রোটিন ১'২, ফেট ৩ কার্বোঃ ৫'৫, ভিঃ ৫ বি সি য়াওই : লাইম যাম্না যাওই।

কোবী থমচেৎ মানবী— মনাদগীদ নত্তে, মপাল হায়বদি থৈগীদমক থানরক্লে। পোংশক অযাওবদি কোবীগা মান্নে। মতাংদি কোবীদগী হেল্লি। অমাম্না মতমদা পোংবদগী হেন্না হিংনা চানৈ। কোবী মুনবদা মিঃ ৩০, থমচেৎ মুনবদা মিঃ ১৫ দা মচুই। কেলোরী ৩৫, প্রোটিন ১'৩ ফেট ৫, কার্বোঃ ৪'৭।

থামেন— থামেন অসি থামেন-শিনবা অমস্তুং মোরোকী শাগৈনি। নোংপোকলোমগী পোংশক্নি। হৌজিক্তি পৃথিবী পুম্না থানরে। য়েরুম মানবদগী এগক্রুট হায়না মমিং থোক্লি। অতুগা কাঙ্গৌ, সাগ থোংতুনা চানৈ। চম্ফৎ মুৎপস্ম য়াই। ঙাগা শাগা থোংবস্ম য়াই। লিভার ফহল্লি; য়াম্না চারগা ফুরী-কুরাং মুদোকই। কার্বোঃ ৫% য়াওই, ৯৩% ঈশিংনি প্রোটিন ১% অতুগা ০'৬০% মিনরেল।

চম্প্রা— চম্প্রা অসি সাইট্রস এসিড যাওবা হৈগী মমুংদা অপোবা মীনা পামবা হৈনি। ইউরোপ, আমেরিকাদা নোংপোক-লোমদগী চৎথিবনি। ক্রুসেদকী মতমদা পুথিবনি। ইজিপ-লোমদনা আরবতগী পুথিবনি। সাইট্রীক এসিড য়াওবগীদমক

মখিং চৎপা হৈনি (৬% য়াওই)। আলকালিগী থুম য়াম্না য়াওই। য়াব্রি-য়াখোঙ পোম্বা, চাথৎপগী ফননবা ভিটামিন সি য়াওই। কেলোরী ১৮০, প্রোটিন ·৮, ফেট ·৬, কার্বো: ৭·৭, ভিটামিন এ, বি, সি, সাইট্রস এসিড ৬% য়াওই।

হৈনৌ— হৈনৌ অসি চাক্না চাবা য়াওই। শঙ্গোমগা চানম্ব যাই। নোয়-পেলহনবা হৈনি। মাংবা য়াদবদা অহুগা ভ'ই রিয়া ভৌবা মতুংদা পীজবা য়াই। মুনমন্দুনা পৎলবদি চাবা যত্তে, খোঙ কামই। অশংবা হৈনৌ শিংজিংনা শিৎলগা নীংৎক্তনা মতম নাইনা নোংমদা ২/৩ লক চারবদি ডাইবেতিজ কৈ। হৈনৌ অমুনবা য়াম্না চারগা য়াইরোং পুংই। তরপিনটাইন য়াওবননি। প্রোটিন ০·৫%, ফেট ০·৮%, কেলসিয়ম ·১৪%, ফোসফরস ১৫, আইরন ১·৩% ভিটামিন সি অমসুং এ য়াম্না য়াওই।

মোরোক—মোরোকতা য়াওরিবা থাউ অসি য়াম্না শাই। ডা: উইলিয়ামগী মোতত্তা মোরোক্তা য়াওরিবা কেয়েনী হায়বা থাউ অসি প্রোসিক এসিডকা মাম্নবা হুনি। উনশাদা নক্রগা মিৎত্তা মোরোক নোইশিনবদা মহুক মুংঙাইতবা শাবা অমা লৈত্রে। পুকমুংগী ম্যুকস্ মেমব্রেনদম্ব অহুম শাহনবনি; পুক, চনিং শাওগৎপত্থ অচাবা মীনা খঙনবনি। অহানবদা থুম্নগা মমৈদা শারিবহ্ কেয়েনো চঙশিনখিবদগীনি। পুক খোইরীনদা অহুক য়াম্না শাত্রিবনা পুকমুংদা থোরকইবা রসশিং অহুনা ভিন্নবদা থরা য়ানথাইনরে। ম্যুকস অহুম্ব রসশিং অহুগা ভিন্নত্রে। মমুংদা

মপাক্লদা মোয়োক্না পীব্রিবা ফন্তবা অতুদি অঙ্গানি। মোয়োক তন্তনা শীজিন্নবনা পুক অসি তন্তনা শাউগৎহন্দুনা পুক্কী গ্লেন্দ মাঙহল্লি অমস্তুং গেসত্রিক কেটায়া পুক্কী হাও থোকহল্লি। মোয়োকনা মরাগী চাউথোকপা-পীকশিনবা য়াবতু মাঙহল্লি। ব্লড প্রেসর তোহল্লি। জীন লিভর হায়বদি জীন থক্লগা লিভর শোকহনবতুগুম্না লিভর শোকহল্লি। জীনগী হু অতুগী শরুক ৬ হেনবা হূগী মগুণ লৈ হায়না পেরিসকী 'বোইক্ম' না হায। য়ুগুম্না মোয়োক চাবস্তু লমদম্নৈ। উৎসব ফাওবদা ময়ুমদগী মোয়োক পুরক্লগা চথোম খুদিংগী মোয়োক চিক্কুনা চাবা য়াওই। অতুগুম্বা মীশক পুন্সিদে।

য়েরুম—য়েরুম অসি হাওবনা মী অয়াম্বনা পাম্না চানৈ। য়েরুম হায়বসি অঙোবা শরুক, নাপুগী শরুক, মকু অহু মঅসিনি। মমুৎ অসি য়েম্নাও ওইরক্কদোরিবা অতুমক্লি। অঙোবা শরুক অতু মাগী চিঙ্গাক্লি। অঙোবা অতু চাবা লোইরগা মকু অতু নমখায়তুনা থোক্লগা চাবা য়াবা চিঙ্গাক পুয়মক চাজনবা, থিজবা অমস্তুং থিজক্লগা চাজবা ঙমজবা অঙকপা থুৎশেমনি। অঙোবগী শরুক অসিদা এলবুমিনগী ওইবা তিন্নবা পোৎশক অমা য়াওরি। তোকসাল এলবুমিনগুম্না থবক তৌই অতুনা য়েরুম হেক চাবদা খঙহৌদনা ওনিংবা, ওবা, হেক নাবা পোকপা মীওইস্তু য়াওই। ইউটিকারিয়া হায়বা হূ অতু চাবগী খুদমগা চপ মান্নৈ। অঙোবা শরুক অসিগা য়াম্না য়েযৌনবা পক্লদবা মী য়াওই। মী অমনা মাগী অরুম্বা অতুগী চাংদা প্রোটিন, কোলোরী চঙই। পাউণ্ড ১৪০

লুম্বা নিপাহু প্রোটিন কেলোরী ১৪০ চঙই। য়েরুম ৫ চঙবা তাই। তল পাউণ্ড অমনা প্রোটিনগী চাং ৩২ হেন্না পী। শঙ্গোম গ্লাস ১/২ গা মনা-মশিং নীংথিজনা চাববদি নোংমগী প্রোটিন ওকই। নোংমদা য়েরুম ৫ চারবদি কেরেসটবোন হেনমন্দুনা ব্লড প্রেসর ভৌরকনি। অতুগা য়েরুম (অঙোবগী শক্ক) চামল্লবদি খোয়রীন্দা পথ-পুমথবা য়াম্না হেল্লি। মাইগ্রেন—খোই মহুমগী কোকচীক্তা য়েরুম চাবা য়াদে। হেক্তা চীকনি। য়েরুম কুইনা ফুংলবা অতুগা কুইমন্দুনা ফংলক্রবদি পুক্তা তাবদা হান্না লৈরম্বা জার্ম অতু মশীং হেনগংলকই অতুনা পথ-পুমথবা হেনগংহল্লি। নম্বদা ফুং ফুং চঙবা লায়না অতুদা য়েরুমগী অঙোবা য়াম্না চারবদি ফত্তবা য়াম্না হেনগংলি। য়েরুম য়াম্না চাবনা কোলোন্দা পথ-পুমথহন্দুনা এগেনদিসাইটিস অমস্তুং পুক-য়েকপা, য়েক্লু-য়েক্লা ফায়বা (colites) লায়না পুরকই।

য়েরুম অসি মীনা য়াম্না পাম্নবা চিঞ্জাক্নি। মরম অসিনা মুননা থিজিন্দুনা অয-ক্ষত্ত করি লৈবগে হায়বা খংদবা য়াদবনি।

ফত্তবা য়েরুম—কোকপদা ঙায়রিবা, মচু কায়দ্রিবা য়েরুম অতু অফবনি লৌগনি। মম্নি চংপা, স্তুজা কাবা, অঙোবা শক্ক অতু পুম্নবা, ঈগী শিংলিগুম ঙাঙনা মম্নি চংপা নমথিরবা অতুগা অঙোবা অতুগা মচু শংলবা, চাবদা শীল্লবা অতুগুম্বা য়েরুম অতু মহিক-মতাং য়াওরবনি।

'বেকৃতরিয়ম পুল্লোরম' হায়বা জর্ম জাং অমা য়েরুমদা য়াওই। জর্ম অসিনা অনাবা অমা পোকহল্লি। শক্তি, থেবা,

উচি অচৌবগী মচিল্লাক্তা য়ানশিনবদা তাইকোইডনা নাবগুম নাই ; অচুগা শি। হায়রিবা জর্ম অসি অঙাং অমসুং অশোন-অমাদা খুদোংথীবা পীবা অমনি। উচেক্কী মরুমগী থাও (every) অসি জর্ম লৈগনবা হকচাংগী শরুকনি। অচুনা হায়রিবা জর্ম অসি লৈচুনা কৈথেল্দা য়োল্লিবা য়েরুম অসি বেকণ্টাব্রিয়ম পুল্লোরম য়াওগনি। হাপ বোইল, নাকন অমত্তা মৈ মৈহনবা (পোট) অচুগা ঘী থাউদা হাইকেং অমলেট শেম্বনা জর্ম হাংপা চমদে। হিংনা চাবা নক্রগা মৈদা য়াম্না যেঙনা ফুংপা, হাউবসি অঙাংগী-দমক য়াম্না খুদোং থীনঙাইনি। মিনিট ১৫ দগী তানা ফুংপা, থোংবা, তৌবদা জর্ম অসি হাংপা চমদে। অম্বয়া শাংনা ফুং-লবদি অচৌবা মরূম অচুদি তুমদে। মমুংদি তুমই।

শঙ্গোমগা তিন্নহুনা থকপা চৎনৈ; মসি অঙাংদদি ফত্তে মরুমদি অচৌবা শরুকসি তুমদবদ নত্তনা অতোম্না চারিবা পোৎ অচু কাওবা তুমহন্দে। পুক্তা হেক তাবদা টৈশিংদা অচৌবচু হৈথবদা তোঙাম্না চৎপগুম তুমদনা চৎথখি। অচুগা থোংদোক-ফুংতোক্লবদি অম্বয়া তোঙাননা চৎপা (Neutral) সি থোদে। য়েরুমগী অচৌবসি হিংনা থক্রুনা ঈদা চঙ্ক্রবদি এনাদাইলেসিস পোকহল্লি। য়েরুম চাবদা পক্রুদবা, হেক্তা নাবা, ওবা অচু য়েরুমদা য়াওবা এতোম্যুকোইডনা পোকহনবনি। ওতোয়োবু-মিন, ওতোঅলবুমিন অমসুং কোনএলবুমিন অহুম অসি য়াওই। এলবুমিননা তাইরিয়া পোকহল্লি।

অঙাংদা য়েরুম অহিংবা পীজদবদ নত্তনা ১৬০ ডিগ্রীদা ফুংপা, থোংবা, হোবা নত্তনা পীজবা য়াদে।

অচৌবা শক্তি হিংনা চায়বদি চুয়বগী চাং যাওহল্লি। ফুংহোক্লবদি ফৌদে।

ষেকুম অসি শঙ্গোমবু তানখংচয়কইবা চিজাক্নি। মথাই পানবা হিংহনবগী মতুংদা অওইবমক শঙ্গোমগী লাম্বা পাবা চয়বা চথরকই। মখোয় অনিসিমক নেচয়না পাম্বা মতুং ইমা জীবগী থরায় হিংহনবদা চঙ্ইবা পোংচঙ পূম্নমক য়াওই। শঙ্গোমদগী ষেকুম্না অমূক হেন্না 'কোনসেনট্রেট' ওইবা হেল্লি। চাগদবা চিজাকী পোংচঙনা শরুক অসি হেল্লি। অদুগা ঈশিং বাংনা য়াওই। ষেকুমগী মৈশা পীবা চিজাকী শরুক্না ফেটনি; শঙ্গোমগীনা চিনি অমসুং ফেটনি। চিজাক ওইনা ষেকুমনা শা, নটকুম্না ফেট প্রোটিন শিন্নবনি। অদুগা ভিটামিন, মিনরেল চাং চানা য়াম্না পীবা চিজাক অতোপ্পা অমা লৈতে। শঙ্গোম্না কেলসিয়ম হেল্লি। আইরননা ষেকুমনা হেল্লি।

ভিটামিন অসি খোইদোক-হেন্দোক্লা ডি-দা শঙ্গোমদগী হেল্লি : ভিটামিন সি-দি বাংপনা শঙ্গোম অমসুং ষেকুমদি হৈ, মনা-মশিং অরাংপা অহৌ মেনখংনবা চাগদবনি। মনাগী মনামতা ষেকুম মমূংনা তোংপদি খাইদগী কৈ অমসুং পকনৈ।

অদুগা খাইদগী লুবদি ষেকুম, শা, শঙ্গোম অহুম অসি য়াম্না নোয়বা ব্লড প্রেসার লৈবা মীনা চাগনু। মরমদি কেরেসটরোল কৌবা খোইকহুম্না তোবা মহাও অমা লৈ, মসিদা মহৌ য়াম্না লৈহনা শিংলিদা চঙথিহনা শিংলি থুজীনহল্লি। ব্লড প্রেসর, হার্ট কেল্লার পোকহল্লি।

খোইহি—হৈ অয়াম্বদা য়াওবা লেবুলোজ অমস্তুং ডেক্সট্রাইন হায়বা চিনি অনি অসি চাং মায়না খোইহিদা য়াওই। মহৌশা লৈজবা পোংকী মনুংদা কনশিন্না তুমহল্লবা পোংশক অমনি। মসিগুম্বা অমুত অসি কয়িংখোইনা চাজনবা লৈদগী মখোয়না পৈশিল্লবনি। কেমিকেলদা খোইহি অসি গ্লুকোস অমস্তুং লেবুলোজনা শেম্বনা ইনভার্ট স্যুগার কৌই। মিনরেল খরদং য়াওই। চুগী চিনিদগী য়াম্না হেন্না হাংদনা চৎদা হেক্তা চহুদি। অহুগা খোইহিদা য়াওরিবা পোংশক খরদি চংদা পোকইবা তিন অসিনা চনাংবু চিনি ওইহনবা ডুয়দম পুমহন্দনা গাবমেন্ট শোইন্দুনা থম্বা ঙমই। খোইহিদা তাবা কদচেং. কাকিং পুমদে। খোইহিদা থম্লবদি মীগী মশা ফাওবা পুমদে হায়বা থাইনগী অরিবা জাতিনা খল্লনরকই।

খোইহিদা 'ফোমমিক এসিড' কৌবা হু মথল অমা য়াওই। খোইনা খোইহিগী মপুন অহু খোইহি থম্লা হাপ্লবা মতমদা কক্‌-চেংনচিংবনা চাদনবা অগুগা পুমহৎদনবা হায়নি। হিদক ওইনা মথল মথা অয়াম্বা য়াম্দুনা শেম্মি। লোক পুবা ফহল্লি। হাটকী থবক্তা মতেং পাংই। খোক হাম্বা ফহল্লি।

হৌজিকী মতমদা অথুম-অহাউ শেম্বদা কৈদা অমস্তুং নটকী অচাপোৎ শেম্বদা খোইহি য়ানশিল্লি।

নবাপ-ছোলোম— মখোয় অসি অযুক্তা চাবা য়াই। অহুগা চানীংবা মতমদা চাবা য়াই। ছুম্বগী রাথমদা কবিস্থ থন্নিঙাই লৈতে। সাইট্রসকী জাংনি; চিনিশু য়াওই। নবাপ

অমনা কেঃ ১০০ নী। মসি অঙুর মহী আউন্স ১ নত্রগা শঙ্গোম আউন্স ৫ গা মাৎন্ন। থুম অমস্থং চিনি হাপ্তুনা চাবীগন্থু। সাইট্রস এসিড য়াওবা হৈনি, কান্নবসি শীজিন্নবা মীদনা থঙই। হৈ চান্থু হায়হনা শক্সোকপা মীভানা থঙবা নত্তে। খোঙ চিকেৎ-চিকেৎ হান্না ভুমদবহ্ চপ্প্রা অমগী মহী হেক থকপদা হেক্তা হৈ। চাকচমাঙ অমস্থং মভুংদা চাবা য়াই। নুং হৈ হায়না থঙলবদি চাক মমাঙ পুংথাই অমা বাংলিজৈদা সাইট্রস হৈগী মহী ঈশিং গ্নাস অমদা য়ান্নুনা থকপদা চয়োল থরগী মন্থুংদা নুং মচেৎ মচেৎ ভারকনি। অহৃগা পেষ্ট্রীক এসিড লৈতহুনা একাইলিয়া (achllea) চাবা ভুমত্রবা, চাকপুম কায়রবা মীভা অহুদা সাইট্রস এসিড য়াওবা হৈগী মহী পীথকপদা রস অহু খোঃকখনি। অহৃগা এসিড অহনস্থু পেষ্ট্রীক এসিডকী থবক পূই।

পেষ্ট্রীক জুইসকী হাইড্রোক্লোরিক এসিড অসি 'পেপসিন' বু থবক ভৌহন্নবনি। এসিড য়াওত্রবদি পেপসিন অসি থবক ভৌবা ঙমদে হায়বসি প্রোটিন (হায়বদি শা, ঙা, শঙ্গোম, য়েরুম, নটভা য়াওবা) ভুমবা ঙমদে হায়বনি। হৈগী এসিড অসিনস্থু পেপসিনগী মভেঙ ওইনা হাইড্রোক্লোরিকী থবক অহ্ ভৌবা ঙমই। সোদামীনগুম্না পঙশি-শীজিন্নবদগী এসিড কংত্রবা একাইলিয়াদা হৈ-না। সাইট্রস পূকী এসিড অহুগী থবক পূবা ঙমই।

চেঙগুম—মণিপুরদদি লৈশোবুঙদা নোংজু থাদা চেঙগুম শোই। অভৈ লমদা থন্না অচোৎপা মকমদা হোবা পান্নী মথল অমনি। ঙ-বা নাপী-শীংবী পূয়বকী মহুংদগী থরদি লৈপাকগী

হু চিংবংলি। চেহৎশুবগী মথুমদা লৈপাংজগী হু চিংবল্লুনা 'মসকারিন' কৌবা হু অহ্ লকপা চেহৎশুম পাংগী কয়া যাওদি। মখু চাবদা মী লি। অমুবা ১সুং কমনা মচুগী ইংবেক্সা চেহৎশুমদা হাওবা হু 'মসকারিন' অসি যাওই। মসি চাকপগা কাও অসি হাম্বা খৌরা হাওহনি, শুক লিসহলি। হু চেংবা চেহৎশুমগা অক্সানি। অতৈ পৃথিবী শীনবা পুংগা চেহৎশুম থাংবকাবা অসিদা অমম্বা চাবা হাবা চেহৎশুমদ মপুনা থাবককা অহিং কয়া অহ্ কেংগুরে।

হাউবগী, চাবা মুচৎকবগী উথাংগদ চাবনি। চিথিল অমমা হাওরে। তুখা হগা হে হিন্দু বলিক্স মঙাওই। চাবা মাবগী মথুন নাথিল, কোবক কাবা চেহৎশুম, ইংখবগী শাগুনা— কংলাংরেন কেক হেকলান, চৎতাংগ বাংলাংখল, ইঠিক ম্যাবাংমলি হু চেলবনি, চাই চা কবাবগী মপিংশুবা শাথিবহনি।

চু অমসুং চুগী চাক — চুগী চিনি মনি পুংলাগ কৌই। চু অমসুং বিতংগী মৌখনি অবুব, শাংখুক, মলা কাংলিকুম লহচাক্সা চাবীংবা অমা লৈ। মসিই থাংবনি চিনি চাখাংলগা চু চাবা, মরী মখোংলগা চুগী, মসুং চাখোংলগা চিনি অচাংবা চানবনি।

চেংচৌ মচু থাবগিদমক চিনি অচৌবগা লৈরা মৰে। লেচবগী পীবক্লিবা মশিগী অমুক হাওবা চুগী মরী চুহিং অমুবা মাই-লগী লেরা লৈ; অতুবগী চুগী, চিনি অচাংবা, মসুং চিনি অচৌবা, মচুগীদু মসুং লিতাইবিথি অনিদি কেমিকেলগী ওইবা অহৌ

মশিং লাংবা হেংদোকপিরবগী থিংখিন অমসুং মিনবেন থাবক্লবনি। চিনি অয়াংবা, চুগী মিনবেন হোইনা মাংচরি। চিনি অয়াংবশিং শেংদবা (unrefined) হায়বসি মাংখ্রা লাকপনি।

চুগী চিনিশি চুমদগী কাংবা নাংনা মুঙ্গাইরিবগী মেপাল কোইরা ইংফাল মফমগী মচা মশিং অমসুং হৈতুগী তাই। চুগী চিনিনা হৈতু হৈথা অতৈবদা পুখরির-পিন্থিরা থকচে, অতৈব-মচু মমা পুখরিবনি। হৈ অতৈবদা, হৈ অমুক্তা পিন্থনা চুমনি। চুগী লোইরা চিনি অমি মাংখা চাংবদি মাং চাকপা, মশি কুপ্পা লাংবা পুরকই ; অশিগুম লাংবা মকোক (চুগী চিনি) গী মচা হোংলী পুংবা লৌথিরকা চুকই।

পুক্তা অতৈবদা কাংবা লাংবাদা চিনি অমি লৌথিল্লক্লবই-থবনি। চিনি অমি মাংখ্রা চাগৎলবা অরাংবা কাওই, পুক্তা পুংখাইরে, পুক্তা লোইরিবা কাংবা চবা অমি লাকপনি। চিনিনা লোকখোকপা, থাংথোকপা (sore) শুবা লোকই, অদুনা পুক অমি থুংখাইরে, ওহ অমসুং হোক মাংখ্রা চৌঈ। পুক্তা হাউ যোকপা, লোইনা; পৌরা লোংখাইরিং, হৈতুক অদুগা, পুক হুংখাই-থবা লাকপা অমি চিনি মাংখ্রা হৈরবা থীজবা লাই। পুক থাবতপা কাইনা হেক লোইবীগী কায়খিবনু চুম্বা থকপা চিনি চাবগা থাদোকহল্লবনি।

পুক্তা হাউ যোকপগী পুক চংথিল্লবা লোইথোকপা হাউ থাক্লা যোকপা মথংগী লাকপাদা চিনি চাবগা থাক্লা হোরি। মপ লৌবা নৈতবা ক্রোনিক ওইনা নৈদি, যোক হাবা লাকপা অকনবা।

য়াদবহ্ চিনি য়াম্না চাবদগীনি। চিনি হেক পীজদবদা তপনা ফজৎরনি। চাকথাও চাউথোকপা মীনা চিনি চাশীন্নগা মুংশিংনা পীক থন্না লৈহ্না স্নুম কংথোকপা হেন্নকই।

ঈশিং পুকচম্তা, (ডাইবেটীজনা নাবা মীদি) চিনিহ্ ওম্নী-ডাইজ হায়বদি ওম্নীজেনবা চাকথেকপা ঙমদে। অহ্না অান ভানা চিনি থাদোকপা ভাবনি। অতোম্না চিনি কয়াগুম্না লায়না ভুমজবা ঙম্বগুম চুগী চিনিদি ভুমবা, লৌশীনবা ঙমদে (assimila-tion)।

গেস্ত্রীক অলসর—পুক চাথংপদা হেক চাবদা পুদক্তা নাবা ফাওরকই। অনাবহ্ য়াম্না য়াহল্নী। অহ্না অম্তাংদা চিনিনা শেম্বা অথুম-অহাও কয়া থোক্না লৈরিবা অসিনা অঙকপা কংনা অরাবা পী। অহনগী পুক, খোইরীনগা অঙাংগী পুক, খোইরীনগা য়াম্না থেম্নে। অঙাংগীদি য়াম্না শোকল্লি, নাগল্লি। মোলতোস অমম্নুং মোলতোসনা শাবা অথুম-অহাও শীজিন্নবনা কৈ। অহ্মকপু অসিগুম্বা অথুম-অহাও শীজিন্নদবনা ইক কৈ। পান্নবা পোং-শকনিনা মমা-মপানম্নু য়েংশিনবীবা য়াংলি। অঙাংনম্নু থঙজবা নত্তে। অঙাং স্নুক য়াম্না শিরিবসি অসিগুম্বা মুংশিহ্না পীজবা চিনিনা শেম্বা মশাম অসিনা হোৎমনি। অঙাংদা চিনি অমম্নুং চনাং য়াওবা পোংনা শাবা অচাপোং পীজরকপা মতমদা ওবা, খোঙ হাম্বা মশা শাগংপা লায়না য়াম্না পোকই।

কীহোম—কীহোম অসি মণিপুরদা নীংথিজনা থানরকইবা, হৈগী মন্নুংদা মণিপুরীশিংনা খ্বাইদগী হেম্না চানরকইবা অমনি।

অদুগা হৈ অমসুং হৈ অসিগী মহৌ অমসুং জেল্লী শেমদুনা শেল য়ান্না মণিপুরদা পুশিল্লকদবা হৈ অমনি। চহী খরগী মমাংদা চীং অনেম্বা পুম্নমক কীহোম পাম্নীনা য়োমথনা থানরক্লগনি।

সাইত্রস গ্রুপকী হৈনি। কীহোমনা খৌনাউ চাখংপা, লোক্লা (sore-throat) অমসুং দিপ্‌থেরীয়াদা কান্নৈ। পুকতা খোকপা এনজাইম অদু হৈ অসিদা য়াওই। অদুনা চাবা ভুমহল্লি লৌনৈ।

মসি খোইদোক্লা লোবদা কান্নবা য়াকম অমদি ওইদে। অদুবু য়েক্রম অমতগী অচৌবা শরুক অদু ভুমনবা এনজাইম লোগে হায়রবদি কীহোম মপুম মশাং নাইদনা চত্তবা ভাই। হৌজিক্কী যুগ অসিদা কীহোম অসি মকু থাবনা খোক্লুনা চানরক্লে। লৌরিদা, রৌত্তাদা হানদুনা য়োল্লিবা জেল্লী অমসুং মহৌদা শীজিল্লগ্রে। লকোইনা উথক্লা মুল্লগা হাউবগুম পাম্বী মথক্লা মুনবা কীহোমদি য়াম্না হাউবা হেল্লি। হৈজীং কাদনা হেক্লগা থুইথে। মুন্‌মল্লগা কমই, চাবা য়াদে। কজনা মুল্লবা মত্তমদসু উচি অমসুং শবোনা য়াম্না চায়। মনাদগী ফি য়াম্না শানরকই।

বিট—ত্রেখোয়দি বিট অসি কয়া চানদে। মরু ভাবা চিল্লাক অসি চনাংনা বিৎ হেম্না য়াওই অদুবু বিটতি চিনিগী শরুকনা হেল্লি। অদুবু মসিদি আলকালি য়াম্না য়াওই। ইচম চম্না চাবসু য়াই। বাথোন্দা ভৌরগা চাবসু য়াই। আলু খোংবগুম চৌবা, কুংপা, খোংবা পুম্নমক য়াই। পুং ১ দগী ভাদনদি খোংবা

তাই। অরিবদি পুং ২/৩ চঙনা খোংত্রবদি তুম্বা ঙমগে। বিট মনা অসিদি মিঃ ২০ দং খোংলগা চাবা য়াই। অদুগা মনিঙ্গা ওইরবদি মিঃ ৩০ চঙনা খোংই। ঈশিং ইহাপ হাপ্তনা অতুম খোংবা য়াই। জর্মনলোমদগী বিটকী চিনি য়াম্না লৌনরকুনা কৌজিক্তি চিনিগীদমক বিট অসি থানরে। বিটকী চিনিসু চুগী চিনিগা অক্তানি।

বড়ী—হৈজামপেৎ, হৈরোংখাক, মণ্ডোঙনা য়োম্বা হৈবু বড়ী কৌই। ঈশিং ভাক্তা য়াওবা মণ্ডোঙনা মরু ময়ামবু য়োমদুনা লৈবা হৈনি। ৮৫/৯০% ঈশিংনি। ৮/১২% না হৈগী চিনিনি। প্রোটিনগা, মহাওগা, লেকটিনগা খর খরদা ময়াওই। মিনরেলদি ০·৪ দগী ০·৭ ফাওবা য়াওই। পোটাসিয়ম, কেলসিয়ম, মেগ্নে-সিয়ম য়াওই। অদুগা করেক্ট অমসুং হৈজামপেৎ (স্ত্রোবরি) অনি অসিদি আইরন য়াওই। মেলীক অমসুং সাইট্রীক এসিড ওইনা ১% য়াওই।

ক্রেনবড়ী অমসুং গুজবড়ীদি নত্তবা বড়ী পুম্নমক হিংনা অমসুং খোংলগা চানৈ। অম্লোল, হৈ-খোংবা অমসুং খোংদনা শীজিনৈ। খোঙ হাম্বা য়াদবা মীগীদমক কৈ।

জাম—ব্লেকবড়ী, দিউবড়ী, লোগেনবড়ী—৮% চিনি য়াওই। ১% এসিড য়াওই। খোংদনা শীজিনৈ।

ব্লুবড়ী— হৈজামপেৎ নীম মচু মানবা পুম্নমক থঙনৈ। অজক্লনা মোংপোংগুয়া হৌবনি। খোঙ হাবই হাবদুনা চানগে। খোঙ হাবগদবা মীদদি কাবৈ।

ব্রান— গেহু অমসুং চেঙগী মকুগা হেক থংনবা মকূপ। হরাইগী মকুগী হেক থংনবা মকূপপুন্স হায়। অসিগুম্বা মকূপ অসি মীগী চিক্লাক্তা হৌজিক য়াম্না হাপচিন্নরি, মরমদি খোঃ হাম্বা য়াদবা মী অসি ব্রান অসিনা য়াহল্লি। ভুমদবা শকক সোলুলস-য়াওবননি। মচুগুম্ন নত্তনা মিনরেল এলেমেন্ট য়াম্না য়াওবনসু খোঙহাম্বা য়াহনবনি। ব্রান ওইনা খাইদোক্কুনা থমলবনা সোলুলস হাপচিননিংবা চাং য়েংহুনা হাপচিনবা য়াই। ব্রান অসি ম্বকভুম ভুমদবনি হায়বদি য়াদে। অয়াম্বা মীনা হকচাংদা চাগ্রিবা ব্রানগী হুখাই অমদি ভুমবা ভুমই। মসিদা মিনরেল, ফোসফরস থর য়েম্না য়াওই অমুগা প্রোটিনসু য়াওই। খোংদবা ব্রান অসি অভোগ্না মহৈ-মরোং, ভলদা হাপচিনবা য়াই। 'ব্রান-ফ্লেক'— ব্রানদি নত্তনা অতৈ মহৈ-মরোংদগী শেম্বা চিঞ্জাক লৈ। ব্রান অসি মগুম কুইনা শীজিন্নবদা হকচাং অমসুং পুক-খোইরীন শোকহন্দে। ব্রান অসিনা অতৈ পোং ভুমগ্রগা মসি লৈহৌবনা খোইরীন্দা কান্নবা পী।

ভল, চিনি, শক্লোম, শা, ওকী মহাও, মাখোল, ইনশাং অসি অয়াম্বা ভুমগ্রগা ইবেম লেমহৌদে। বাওয়েলদি মাগী থবক ভৌহন্নবা পোং থরদি লৈকম খোকই। ইনটেস্তাইন অসি ভিং-খোকচনবা পোংশক মপুং ফাবা লৈকম খোকপনি মহু নত্তবদি থবক নোংথিজনা ভৌত্রে। মরমদি খোইরীন অসি উমশাবোনা য়াম্না সেনসিটিভ, শোকপদা অাম কাওদে। ইনটেস্তাইনগী মমুং থংবা শকক অসি মসল ডাকলি। মসলদি চিংখোক্কবদি মসলগী

ওইবা জান অহ্ পোক্তে। চারিবা চিঙ্গাক অহুনা য়েসিল্লা লৈরবদদা মসলশিংহ্ তপতোক-তপচিন শামে। খোইরীদ্দা গ্যাস লৈরগা খোইরীন অহ্ কাকতোকুনা পূক খিন্নি। কাকতোকপদা নাবা নত্তে, কাকতোকপা অহুগা লোয়নবা তপচিনবা অমা লাকপা অহুনা পূক খিনবনি। পূক নাবা-খিনবা (griping) সি চুম্বগী খোই-রীন অসি তপচিনবগী (contract) ঈপোম অমা চৎপদগীনি। পূক নাবদগী পূক খিনবা (colic) ওন্নিবসি মসিদগীনি। খোই-রীনগী পাঙ্গল মতুং ইন্না ত্রানস্থ শীজিন্নবীয়ু। খোঙ নী·খিজনা হাপ্না মন্নাখিত্রবদি "সেক্কাট স্পুনফুল) খৈবোই অচৌবা ১/২ চরা খুদিংদা হাপচিনবা য়াই।

ত্রান অসিনা য়াম্না হেক নৈরিবমখৈ চৌন, নৈ অসি ওন্থ্না লৈরগা মকুপ অমত্তা নৈত্রবদা তোকপদনি। অন্নুম্না খোইওীল্লম্থ অসিঙুম্না মতোমতা হৌজবা থবক অসি চৎখৈ। পূক অমসুং খোইরীনগী হাও খোকপা মত্রাম অহুনা মসি নৈনবদা হৈনদে অহুনা পূমথৎ-থথখিসনি। কহিঙুমবা অমত্তা নৈহৌরোই। কোলোনদম্থ মসিমক খোকই। অকনবা পোং কন্নপ থোবা পোং হেক লাকপদা বাওয়েলদা অমুক থপৎখিহুনা মপান্দা পুখোকখিনবা লাক্কে। অহুগা পোং হায়বদি—অরেম্বা চুমদবা শরুক হায়বদি অমাংবা অহুনা য়াকন্নুনা কোলোনহ্ থন্নবদি অম্নুকী মচীক থুনা থপথরুকই (peristaltic waves) এওয়েদা হেংবদা খিংনা ইনবা ওবদে হাবী অহুগা মুকন মেমজেন অহ্ বান অহুনা হলোকহন্দে। পোন্নজন অমসুং মাহন্দে। বানদা পূজা হৈনদবা গী (irritate)

হাম্বসিদি বিল ওবারশিন্দা লেপ্পা পাউনি। মরমদা মথল য়াম্না লৌহনা য়োম্বদা শায়জিনবনি। মতমদা থরাই মাচহন্নবা, মাচনবা চিন্নাক্লি; অট্টানা থরাই শীনবগী চিন্নাক্লি হায়বা কাউবীগনু।

পোম্লেংগী হুইদা য়েংবা এক্সপেরিমেন্টতা খোইরৌন অসি থম্না থমহুনা শাক্লেকহল্লুবদি খোইরৌন্দগী থে কপা এম, হাও অমসুং নাম্নবা পোক্লক পোকহল্লুনা বাইহৌরলহনা কন্ত-হৌদি মাংখোকচনবি। চাংবং অমমনা ব্রান অসি হোরমন এলেমেন্ট অম য়াওই হায়রি। মতুংদা খোইরৌন অসি মথাই কাহল্লি। অমুক নীংথিজবা মথল য়াম্না, মথল হাঙহংবা পোংচত্ত ওইবা, হাংবা হাইনবা ওইনা ব্রানদা লৈবা হায়বদা থত্নদে। চাক চাবা খুদিংদা ব্রান বৈরোই অচৌবা অমা শাম্ভনবীয়ু, চাকুবদা থা ৩ ৪ দি ডাক্তর চন্দ্রবন্দু হায়রি মাংবা হুমবা হায়রবসি অনাবা পুত্থরবী মথানি।

ভীটামিন 'এ' অসি ব্রাংলবদি চাউখত্তে। অহাং চাউরক মীবদা ভীটামিন অসি মাওন্দবনি। মেল অহৈনগী থবক্তা ভীটামিন 'এ' চহই। মেন্দ পুড়বক ফেল ওইবদি ভীটামিন শীজবা দরকার ওই। [কোড লিভার ওইল অসি থাইদগী নীংথিজনা ভীটামিন এ য়াওবা লেপ্লি]

ভীটামিন এ য় ওসা পোক্লক্লা ভীটামিন 'ডি' য়াওই। ভীটামিন ডি-গী দরকার কোড লিভর ওইলদা য়াম্না লেপ্লি। থাউ অসিদি ডি-গীনি, এ-গীদি অতোপ্পা মনা-মশিংদগী য়াম্না ফংই। অঙোব অশেংবা, মাখোল, মপান, চিত্তন্দু য়াম্না য়াওই। মেকম মহুং অসিনু এ য়াম্না য়াওই। হয়াম, মনা মশিং মহু অশংবা

ক্লোরোফাইল য়াওবা, মচু অশংবা মনানা মমুংদা লৈবা অচৌবা মনা ময়োন্দগী হেন্না ভীটামিন 'এ' য়াওই। ফুল কবি মনুংগী মনা অচৌবদগী হরাইমুবী, হরাই মকু চাবীগী মকুনা হেন্না ক্লোরোফাইল, ভীটামিন 'এ' য়াওই। অশংবদদসু নক্রি নাপু মচু ওইবা কেরো-টিন য়াওবা গাজব অমসুং শান্গম নাপু মানবা হায়বদি মহৈ মরোং (corn) দসু মনা অচৌবদগী হেন্না ভীটামিন 'এ' য়াওই। ঘী, শঙ্গোম, য়েরুম চাদবা মাংইনা মনা-মশি, ফংদবা মতমদা মীং নাবদু ভীটামিন এ রাংপদগীনি।

ভীটামিন 'বি'— 'বি' য়াওদ্রবদি মরি মতাং পুম্নমক পুমশি শিথৈ। মরী • বা অমসুং মরী শোনবা, মরা চোকথবদা পীজ-গদবনি। ভীটামিন 'বি' হায়বশিনা মরীবু নোয়-পেলহল্লি অমসুং হকচাং পুম্নমক্তা পাঙ্গলদি। মরমদি হকচাংগী শরুক পুম্নমক মরাদনা অমগা অমগা শানবা মরী লৈনৈ হায়না থনগদবনি। হকচাং ফহনগে হায়রবদি ভীটামিন 'বি'না মরুনি। নুংঙাইবা রাদম অমনা ভীটামিন 'বি' অসিদি ফংবদা রাদে। হৈ, মনা-মশিং, মহৈ-মরোংদা ফজনা য়াওই। হকচাংগী অচঙবা চাং লায়না কোম্নে। গেহু, আটা, চোইদবা চেঙ, ব্রান অমসুং 'য়ীস্ত' তা য়াম্না য়াওই। থাইদগী হেনবদি য়ীস্ত-নি। য়াম্নমক দরকার ওইরবদি 'য়ীস্ত' পীজগদবনি। যেট য়ায়া চাবা মীদা ভীটামিন অসি পীগদবনি। মরমদি ফেটতা ভীটামিন বি য়াওদে।

ভীটামিন 'সি'— ভীটামিন অসিনা য়ারী-য়াখোঙ নাবা, পোম্বা, চাথংপা ফহল্লি। ভীটামিন অসি য়াওদ্রে হায়বসি য়ারী

য়াখোঙ নাবা অসি ওইনা তাক্লকই। কমলা, চম্প্রা, কীহোম নীংথিজনা চাবা মীদি ইনস্নেঙ্গ্রা, লোক থুংবা মশক খঙদে মরমদি সাইত্রসকী কাঙবুগী হৈ অসি 'সি' য়াম্না য়াওই। মতুনা থিংবনি। ঈ য়ায়্না শেংহল্লি। বসন্ত হৌরকপা নিংথম লোইরকপদা লোক থুংগনবা অমস্নুং ইনস্নেঙ্গ্রা তৌগনবদি অসিগুম্না মনা মশিং যংদবননি। থোংদবা মনা-মশিং পুম্নমক 'সি' য়াওই।

ভীটামিন 'ডি'— 'এ' য়াংবা পুম্নমক ডি য়াওই। মহাওদা য়াওবনি। ভীটামিন ডি-দি কেলসিয়ম মেতাবলিজম-গা নকুবা মরী লৈনৈ। অঙাং চাউখংহনবা অমস্নুং শরুগী বেরা লাকপদা ভীটামিন অসিনা মরু ওইবা রাখল খনগদবনি। অতুগা শরু হেকপদস্নু ডি পীদবা য়াদে। অঙাংগী 'রিকেদ' নাবদা, মকোক চাউখংপা, মখোঙ-মখুং শোনবা, হৌগংপা লেপ্পা ঙমদবা, পত্রাক-পত্রাক লাউবা লায়নাদা ভীটামিন ডি অমস্নুং কেলসিয়ম চঙই। টি. বি-দা ভীটামিন ডি পীজগদবনি; মীরোনবী অমস্নুং য়া ফত্তবদা কেলসিয়ম অমস্নুং ডি চংই। শাগী লিভার অমস্নু কোড লিভর ওইল অসি ডি কংকমনি। য়েরুমগী মমুং অসিস্নু ডি য়াওই। অহুব অহুগুম্বা য়েন অহু নুংশাদা থম্নীগদবনি। রিকেটতা নুংশা য়াইবা খাওদনা ভীটামিন ডি দনা ফহনবা ঙমদে। হৌজিক্কি মঙানগী লায়রেংস্নু খর খঙজিনবা দরকার ওই। চুমগী চিঙ্গাক্তা অলত্রা-ভাইওলেট রেঃ রৈহল্লগা ডি পোকহল্লি। নুংশাদা খোঙপাক, থুকত্ত কৈফগন মখং মখং মিনিট ৫/৫ খুদিংগী ওইনা ইস্নোকপীয়ু।

ভীটামিন 'ঈ'—ভীটামিন বি-গী থোকফম ঈ-গী থোকফমগা ময়মশুনা লেবরেটোরীদা য়েংবা নত্তনা খাঃদোক্লবা বানা থোকই। অচাং পোক্লবা নিপা, ইম্পোটেন্স অমসুং অথুংবী মূপী অহুগা মচ-হাদা চংপা পূমনক 'ঈ'-না ফহনি। লফোইদা ভীটামিন 'ঈ' মরাং কায়না য়াওই। মহৈ মরোং, মনা মশিংদসু য়াওই।

ঈ শেংদোক্লবা চাবা চীঞ্জাক—এলিমিনেটিভ ডাইট—কবিগুম্বা মথলগী লায়নানা কুমলায়না ওইনা লৈরবদি মহুবু ফননবা ল্লায়রেং অমা লৌখত্রিবৈদা ঈ শেংদোকপগী থবক হায়া পাংথং-কদবনি। এসিডনা থল্লবা হকচাং অহুগী ঊগী কেমিকেল অহু চুমথোক্লনা লায়রেংবদা হঞ্জিন-হঞ্জিন লায়না অহু নাহুনঙা লৈগনি নত্তগা লায়না লাইশক হোংল হোংলত্তনা নাহুনা লৈগনি। অহুনা এসিডনা থনবা ঊহু আলকালি ওইহনবা হৈ অমসুং মনা মশিংদা থমগদবনি। ঊগী কেমিকেল চুম্না থমগে হায়রবদি হৈ, মনা-মশিং, শঙ্গোমনচিংবা আলকালি পোকপা অসিনা ৮০% অহুগা চাক, ভল, চা-শা, য়েকুম, ঘী-থাউ এসিড ছ'ক্তা পোকপা পোংশক অসিনা ২০% দা চাগদবনি। মহু ঐখোয়না চাবগী মহস্তা এসিড পোকপা পোৎনা ৮০% চাবগা আলকালি পোকপা চিন্নাক্না ২০% দা চাবে। অহুনা ডাইরিয়া ইভোন, লাইকৌ, লোক, পাৎ-পোম্বা, ফুরিনচিংবা পূমনক অসি অনাবা নত্তে। এসিড ময়াম ঈদগী তাঙ্হোরকপগী শবকনি। অহুনা এসিড ময়াম অহু হকচাংগী ভাগোক্লবা মথাদা পীজরিবা রুটিন অসিগী মহুং ইন্না চয়োল ১/২ লৈবিহু। থা থবগী মহুংদা অমুক তৌবিহু।

অমুক্তা— কমলা, কীহোম, লকোই, অরাথবী, কিসমিস (কিসমিসতি পুং ২৪/৪৮ টশিংদা ভীংলগা) থরা থরা চাবা।

পুং ৯১/১১ ভাবদা হন্নাম, কোবি, মেন্সম, হৈবী মনা, হরাই মত্তোন, চেংক্রুক, একম-কৈকম, মোনশাওবী, সেংলরী, হরাই মনা, হরাই মকুচাবী অনৌবা, গাজর মনা, শাংগোম মনা, কোপ্রেক, কলমশিনচিংবা থোংবা, চক্ফুৎ, ঙিনো চাবা, চারা অসিদা থবী, থাবেনশিনবা, হিঙ্গো অহিংবা পোইরগা সলাদ ওইনা চাবা।

পুং ৫/৬ ভাবদা ভোর্কোং, থাবেন, থাবেনশিনবা, অরাথবী অশংবা, ভেলস্রি, হরাই মকুচাবী, হরাই থরাক, হরাই অমূবী, লক্ থবো থোংবা, চক্ফুৎ, ঙিংনা চাবা।

অথিংবা চিজাক (রেষ্টিকাটেড ডাইট)— লেংদোকুবা চিজাকী কটিন লৌরবগী মতুংদা মতম থরদি অথিংবা চিজাক্তা হৈনজনগদবনি। থাউ, থুম, ঘী, মোরোক, ভা অকংবা, চাবি-চ্রাতাই, টাংরোনবা, অচার, অমেৎপা চাদবা কৈ।

ঐ লেংদোকুবা চাবা চীজাক অচুগী কটিন অচুদা অমুক্তী কৈ অচুদা হরমুজ, চৌনার, হাপচৌনবা য়াই। চাক থরা নত্রগা ভল থরা হাপচিনবা য়াই। সমিক থরম্ হাপচিনবা য়াই—চক্না অহনক্তা চাবা য়াই। ভুমমদাইদা থোইহি চামচ ২/৩ হাম্নগা ঈশিং অশাবা য়াস অমা থকপা য়াই।

থুম (সোদিয়ম)— থুম অসি লায়না অয়াবদা চাবা থাদোকপা ভাই—ব্রড প্রেসর, মুগায, সাবৈ, মরী কনশিনবদা থুম

চাবা য়াদে ;[হুমদা কত্রিবসি কেৎলিন য়াওবসিনা মকুনি। কেৎলিন অসি তৌনা লৈরবসি কেনসিনবগী থবক তৌবা চৎলে।]

হুমগী সমুক্পা লৈবা ভা অসিগী মনা অসিংদা হুমগী লক্ক তৈয়াও য়াওরে। হুমনা থনবা সমুক্পা কৌরিবা মনংমসিং হুম য়াওরে। মসিনা ভাকপু হুম অসি মখল্লামপাঙবসিং হিংবা ঙম্বা চহুরে। হুম মুকচা চংবা মীন কয়া লৈ। ঐখোয়গী ফাইবগী-মীনা হুম চাবা তঙসি ওখি, থেংরেক, কাংনি, চা, চিংলহুম মখাউঙা লৈনবিবগী শিঙ্গিরবনি—থেৎনা চহুদবা চংবা থেংলক নত্তে। ঐখোয়না চাবিদা চিঙ্ক থেংচিন অসি মকসংগী ওকুনবা অহুম য়াওজবনি। হেটি নংবা, টি-বি নংবা, লঙ্ নংবগুম্বা নেমমুকৈমমক কেনসিনদ্রবা চহুবা মকমদা হুম শিঙ্গিরবা ফঙে।

মীরোনবীগী চিঙ্ক—মীরোনবীগী চিঙ্ক অসি অদোমগী মী অমগা করিমত্তা থেরকম থোকে। চুপগী থেঙ অহমক হঙ-দোকপা য়াবা থেংলক চাবদা য়াগদিরগনি। অচপা মাংবা য়াফচনা পুথবা, পুক্কুম নম্বা অমাংবা অহু লৈরবা ফঙে। মসিমক লৈবগা চুমদোকপীরবসি য়াম্না পুথোং থীনহৌই ওই। অহানবা থেন লাকপা, অহানবা মীরোনবদা, নমা ওইবিবী হুমীচামসিংবা হৈকাইবগী ময়াংদোকুদে অহুনা য়াম্না অরাবা নংই। হুপা অমসুং মনেম-মহুনা কুপা থেংলবনি। মসি পুথবা থাদোকপা লৈ। মরোংম, লৈ, মনা-মসিং হংবা তেনসংদ্রীবু। অদংবা হুজাম, তোবী শুমী মমাগী লেৎসী মকুপবা পুম শীজিনবীবু। মরূপা মাংবা য়াক্রবসি 'অাপত্র অাপত্র'। য়াম্না মাশিনা মাংবা য়াক্রবসি শাবাক্সিন্ থাউ শীজিনখ্রবনি।

লাইহৌবা চাপদবা চিঙাক—হৃৎ পৃথিবী মীপুম [illegible] [illegible] । [illegible] অসি লাইহৌবা শীঙকাবদি [illegible] [illegible] । [illegible] লাইহৌবা [illegible] [illegible] [illegible] । [illegible] মচী, [illegible], [illegible] [illegible] মচী [illegible] । [illegible] [illegible] । [illegible] । [illegible] । [illegible] [illegible] । [illegible] মচী [illegible] । [illegible] (antitoxic) চিঙাক [illegible] । [illegible] । [illegible] মচী, [illegible] মচী, [illegible] মচী [illegible] । [illegible] [illegible] [illegible] ।

লাইহৌ [illegible] অথবুং [illegible] । [illegible] মচী [illegible] । [illegible] । [illegible] । [illegible] মচী [illegible] । [illegible] হাপ্পা কাই ।

কেনাৱবা শীঙপদবা চিঙাক - হকচাং অসিদা কবিঙবা [illegible] [illegible] চঙবকপদা থৈবা নৈবা 'লাইকোসাইহৈ' হায়বা লেল অহু

মশীং থংহেন হেক্কংলকই। জর্ম অহু ভাগ্যোকখি। অহুনা হকচাংনা করম হায়না অনাবা গুাকথোকপা অমসুং জর্ম ভাগ্যোকপা হায়বহু তাঃ নিউদেননা কুপ্না য়েংই। শা য়াম্না হেক চাবদা কেরেসটরোল হায়বা থোইকঙুম্না মহাও অহু ঊদা পোকহল্লি। মরী পুজিলহল্লি, ব্লড প্রেসর হেনগৎহল্লি। অহুগা লিক্কোয়েডকী গুাকথোকপা থবক অহু হম্বহল্লি। মনা-মশিং চারবদি হকচাংগী গুাকথোকপা পাক্কল হেক্কৎহল্লি। কেরেষ্টরোল অহু হম্বহল্লি। ইংলণ্ডগী উইলিয়াম অমসুং আমেরিকাগী বলকীনা চাংয়েংবদা মসিমক য়াম্না চাবা ফল ফংই।

কেন্সার অসি শা চাবা মীদা অমসুং শা চাবা শাদা য়াম্না নাগল্লি। শা চাদবা মীদা কয়া লৈতে। শা চাবা হেনগৎপগা লোয়ননা কেন্সার নাবা হেনগৎলি। কেন্সারনা নাংবাই হায়বদি জীবগী মপা, শা-গা, গারি-গাতাই পুম্নমক থাংদোকদবনি।

শাং-গা য়াওদবা মনা-মশিং হৈদ চারবদি হকচাং পুম্না হু চাইবা (autointoxication) থাহুনা নাবা হায়বহু পোকহন্দে। ঈ শেংনা থমই। হু পোকহন্দবা চিঙ্ক চারবদদা থোইরীনদা শথ-পুমথবা পোকপা হু পোকহন্দনা কেন্সার গুাকথোক্লবা থেংনবা তুমই। কেন্সারনা নাবা মী পুম্নক চিঙ্ক অসি চেংনা চেকশিন্না চাগদবনি। মপা মমা কেন্সার হৌবা মচা মশুশি না মসি ইংগদবনি। ঈ মোংহনবা চিঙ্ক হায়বসি শাদদপু নত্তে—চা, কফি, বু, ফিলাক, চুরুট, খোবাক, শিং, মরু-মরাং পুম্নমকপু থজ্জনি। হৈ অমসুং মনা-মশিং অনৌবা অহেকপা অসি লাইষ্ য়াম্না য়াওই। আলু, গাজর, কবি, সলাদ, থবী য়াম্না চাবীয়ু।

মাখোই লৌপোকপুবা মচী, অফগদবা মচী, শীজিন্নগদবনি। চাক,
এরোং, ফল মা'মু শাবা চা'বগা পুক্কী কেন্দ্র থৌজিল্লি। হকচাংগী
মৈপা'গা মা'প্রংহল্লগা অপা'বা থক ঊংথবগা চাবা হয়রীমু।

অফগদবা মী কেন্দ্র'গী, ওরনচিংবা কপ্পি চাগনি ?— হিশুনা,
শমচুনহ লেনবা মীগী চিঙাকুননা য়াদে। মাগনি অমসুং থৌনবা
মইরবনি (ময়রবনি)। মতম অসিনা অমত্তা অসিগা চা'নবা চিঙাক
থকুলা চাগদবনি। মা নক্লগা প্রোটিন যা'ম্ব হেন্না চা'বা মাইরবদি
মা, অমসুং হকচাং অসি অফগদবা মীদা মাংলবা ওই। হকচাং অসিনা
থবক তৌবা লেপুমনা লৈরবদি হকচাংদা এন্জাইমশিং কাম্পিবশ
কয়া শাংলম তৌনা, নাম্বদা [illegible] অতৈ [illegible]
মচা থোকপগী [illegible] হাংদোক থোকপা,
থবক [illegible] মতৈ মথোংশু [illegible]
চাগদবনি। [illegible] থোকপগী [illegible] চাগদবনি। [illegible], কোবী,
হবী, লেংবী, [illegible], [illegible] অহিংবা চা'বা
হৌগদবনি।

চলিং পুকচেল [illegible] চিঙাক—চলিং পুকচেল্লা শা ডা
চাগদবনি হায়বা মাংগে। [illegible] হেন্না [illegible] লেপ্লে।
প্রোটিন পুম্নমক ২০% দি চিনি ওয়ি। শা-না মাইদগী হেন্না
চলিং পুকচেল্লা মাঙ্গে। ভেজিটেবল প্রোটিননা শা-ডা হেক্কমত্তা
প্রোটিনগী মচা শীজিন্নগদবনি। নট অমসুং [illegible]
শীজিন্নগদবনি। ডাইবেটিজমা তোন থুবননা প্রোটিন অসি অম্বা
শাদোকই। ১) মনা-মশিং, (২) হেকপ, (৩) পত্থোম, (৪ শা।

নট :—	বটর নট	কীনবা'ট
	পীগনোলিয়া	আমণ্ড
	ব্রা'জীলনট	হ'ল্‌ নট
	মেক হ'জনট	হিচনট
	হিকরীনট	পিস্তাচিও
	পিকান	বুবী।

ঔপিং পুকচং তৌবা মীগী চিঞ্জাক্তি মনা মপিংনা মরু ওইনা চাগদবনি। মনা-মপিংশিংশিংগী মপুংদা মথাগী পঁরিবা অসিনা মরুরে— হঙ্গাম মনাদ, পালংসা'গ, সাগোর ক্র'উচ, হবাই মরু-চাবী (string bean), সেলেরী, এসপা'রেগস থবী, কোবী লছমুখি, এনদাইভ, ডেনদেলিয়ন, সুইচ চা'ড, লি:কস, শ'লগম, থবচেৎ মানবী, থ'মেনশিনবা, থ'মেন, বিট মনা, ঔপিং হঙ্গাম, কোবি, মুলা, বোনথরি ব্রা'কেলবরী, ভেজিটেবল মেরো। (দাঃ ৮০/৮১দা ঔরিবা ক'ম্পো'ষ'ইয়েন্তে ৫%, ১০%, ১৫% মথং মথং করকপগা লোয়ননা হ'পকৎলবা য়েংবীয়ু।)

করকপগা লো'য়ননা ভা'জবগা অঙোবগা মথ'গী পোংশক অসি থর থর হাপচিনবা য়াই :— অ'লু, হব'ই উরিগী থাং, অঙাংবা হবাই থর'ক, হব'ই অমুবী অনৌবা।

হৈনা—নবাব, চঞ্জা, কমলা, এপল, চুহৈ, নাসপতি, মালহৈ, হৈয়েন, তাম, হৈথাং, কীহোম, হৈগা, লকোই, হৈজাম্বেপেং।

শ'গী মচং হবাইচাব, মু:হবাইনা লেপ্পা চুমু, চিজ, থমাথগী চিজ, চটনবিস্কুট অহংগা ভাজবনা য়াবগা ওইবিদ, হেকপ, লয়োম, মাথোল থটী, চাক হাপচিনবীয়ু।

ঐ অক'বদা পীজগদবা চিজাক— অপুক্কা কমলা, কিসমিস, লপোই খরা পীজবীয়ু। শজোম গ্রাম অমা পীধকপীয়ু। মসিদগী হেনবা ঐ কংবগী ফনবা চিজাক লৈতে। ঐ থাংদবা তাইকেং তাইবা, মচা যু'য্রা পোকপা, না'ওবো'ন পুরসি ঐ কংই। মশাম, ৎবী অহুপা অ'তৈবন য়াম্না য়াওবা মনা মশিং য়াম্না পীজবিয়ু। শ'দি শুকনী পীজগনু। কোংশানদা যু ঙ'ক্কা ঙ'মহনা ঐ কং-লকপনি। শা চাবগা হেন্নি। চিঙ'কী মরমদা যুমা থজনবা অ'নাওবা, "মরমান" গী মচচা ঐ অমসুং শাদা য়াওবা আইরম্বী মন-মশিংগী অ'তৈবনবা লাংবা লৌশিনবা ঙমই হায়।

মনপ্‌ চোবা মীদা কবি পীজগনি ?— (অহল ওইরকপা) হ'ও য়াম্না পে'কপা, নপ হাও থোকপা মী অসি খুনা মশা পোকই অমল ওই। নপ চেংবা হ'ইবসি নাতোন মশুংগী য়ুকম মেমংবন অহুদগী ০'ও মথম অমা থোরকপনি। অহুড়ুম্বা মেমংবন লৈবা মকম পুম্নমক, ইঙ্গ্রি পুম্নমক্কা হ'ও থোকই। নপ চোংবুম থবে'থী ক্রাংক'ই, পুক্কগী কেই'বা হায়বদি হাও থোকই। থোইবীন অমম্বা থীবোং থিবীশগী হ'ও থোক্লগা মতোন কোই। অহানবদা মেমংবন অহু কাওহনা হাও থোরকই মচুংদা মেম-বন অহু থ'ঙহল্লি। হাওগা লে'মননা ঐ থোরকই। নপতা ঐ য়ু'ওবা, থোনাওবগী, থবে'থীপগী ক্রোনকাইদন চুম্বগী তেগা লোম্বননা হাও থোরকই। মতোন কায়বনু মসিমক্তি। হিংনবগী পাম্নন অদি য়াম্না লে'হবগা মীচাবনা হাও অহুম থোরকই। হিংনবগী পাম্নন শাগংগা শংবেন অমসুং চিজাক্‌ পীগদবনি .

হৈ, মনা-মশিং য়াম্না পীজবিগদবনি। চিনি অমম্নুং চনাঃ য়াংবা চিজাক থাদোকপীয়ু। অশংবা চিজাক য়াম্না চাবিয়ু। শঙ্গোমনা হাও অসি তাদোকই। হৈগা শঙ্গোমগী ক্তদা থম্লবদি য়াম্না কান্নহনবা চিজাক্কি। অদুবু অতৈ চিজাক্কা চাক অমম্নুং মনা-মশিংগা চানিম্নবদি লোক হেনগৎলি অদুনা শঙ্গোমনা হাও থোকহল্লম হায়। য়াদ্রিমথৈ ঈ শেংদোকপগী থবক তৌগদবনি। চম্না হেনবা, শাজেল তৌবা, য়াকিং চংপা, শাহবা অসি থবক হেন্না চাংনাইনা তৌবিয়ু। পাল, আলু, হবাই, চাক, তেল চাবা অমদা চাবা মী য়াওই। কম্না য়াম্না শানদ্রবনো। ৫ অসি চাক জাকুনি। ঘী, থাউ, জাবি-জাতাই থাদোকপীয়ু। থুম নম্লগা মেগসলফ আউন্স অমা ঈশিং অশাবা বালটিন অমদা হাপ্লগা চয়োম্দা অনিরক ইকুজথোকপীয়ু (মিঃ ৫/১০ চজনা)। অজাং মনপ চোবদু চাবা হেনমনবা অমম্নুং রেক্তিফৈস্ক য়াংপদগীনি। মুংদাং অমা চাক পীজদনা ভুমহনবীয়ু। নোং জাম্লগা মনপ চোবা করমগনি। অহম্না নোং চোংপা নহ্রগা হুমাং শোরগা শোনা শোনা ইকুজরগা লোক হেক্তা থুংই, নাতোনদা নপ ঈশিংগুম্না লাকই। মদু ঈশিং অঈংবনা মনুংদা ঈ অদু তানশিনখি, ঈ অদু ইন্ত্রিসিত হায়বদি সারকুলেসন তৌদনা মনুংদা লৈগ্রে, মদুদগী লোক থুংই। মম্না লৈরগা নপ অনাঙবা চোরকই। ক্রোনিক ওইনা লৈহনখিবনা নমই। চম্না অমা হেন্নগা ঈশিং অশাবদুনা নুথোক্লগা তিন্নেনো থম্না লৌদুনা চারগা থোইহি ঈশিং অশাবা থম্না ভুম্মদাইদা থক্লগা কৈদুপ নুমনা তপ্পুনা ভুমখিবদা নোংজাম্লগা লোক অদু

পুমক ফৰয়গনি। 'ৱিক্ষেশএৱন' গী মতাংদা নীংথিজনা পাবীয়ু অমসুং নৈনবীয়ু।

সাবৈদা থুম পীজৰোইদবনি : থুম হেন্না চাশিনবসি অনাবা কয়াদা য়াম্না শাথি-শাথিবা মওং কয়া পুরকই। প্লীউৰিসিদা অমসুং লাইহৌদ', ব্রাইটস ডিজিজদ', ব্লড প্রেসারদা থুম থাদোক্নদবনি। থুমনা শাবৈদদি অনাবা অসিগী পুংঙ'ইতবা থুদম কয়া হেনগংহল্লি। থুম হেক থাদোকপদা লায়েংবীত্রস্থ থুনা ফগংলি। হোয়না হৌদে। সিয়'ন্না কৌবা (ক্রেক্সকৌ ড':) অমনা থুম অসি শুকপী পীজবা যাদে হাংবদা নত্তনা শাবৈদা চা, কাপী, যুস্থ পুমথা থাদোক্নদবনি হায়। চিংগী ক্রেমাইদ থবা পী। চহী ২/৩ নৈরগা ক্রেমাইদ তাংহল্লি। চহী ২ ৩ হৌদ্রবদা চিনি, মেরোক, চন্দ্রাদি চাবা য়াই। হৈ, মন-মশিং য়াম্না পীজগদবনি। চাবা হাউনবা হোং হোংহনা পীজবীয়ু। ইনাক কৈরাক থুনবা ইমুংগী মীদি ফগন্দ।

কিদনী নাবদা কৰি পীজগনি?— (নেক্রাইটিস, ব্রাইটস ডিজিজ): ব্রাইটস দিজিজ, প্রোটিন অসি য়াম্না তাংনা পীজগদবনি। কিদনী অসিনা প্রোটিন তুম্নগী লেমহৌবা ফত্তবা পুম্নমক পুথোরকপদা য়াম্না ৱানা থোকই। প্রোটিন হন্থনা পীরবদি অনাবা ইন্দ্রি অসে অৱাবা পীবিদে। অদুগা য়াম্না কয়া ফর-ফর হাইনা নারবদি প্রোটিন শুকচা চাবা য়াদে। নোরদোনগী মতম্তা চিনি, অফবা ঈশিং অমসুং হৈ মহী নত্তনা মুমিং ৩ দগী ৮ নি কাওবদি অতৈ কৰিমত্তা পীজবা য়াদে। য়ুং হান্দোক্রুবনিনা

য়ুংগী পুমথরকপা, ঈশিংনা পোমখৎলকপা, হকচাংদা নম্বদা কুং কুং চঙলগা ভপ্না হনগৎলকপা শদম কয়া ভাথহল্লি ১মুং মাণ্ডহল্লি। য়েকম পীজবা য়াদে। শঙ্গোমদা থম্নসু প্রোটিন হেনমল্লি। কয়া নারবা মতমদা মোল্ট স্নগার য়াওবা ঈশিং নন্তনা করিমত্তা পীজবা য়াদে। চফু চবোন অতু অমুকসু লোম্লগা চুমথোক্লগা শঙ্গোম মপান নত্রগা মাখোন খজিক্তুং হাপ্লগা মোল্ট স্নগার নোংমদা আউন্স ৫/৮ যান্দুনা পীথক্কদবনি।

কিদনী অসি হকচাং ফনা থম্নবদা চঙইবা থবক অতুগী শরুক অনি ভৌবা ঙমই। শা পীজরবদি মনা-মশিং চাবদগী শরুক অনি হেন্না কিদনীগী থবক চংই। শা য়াম্না চাবা জাতি খ্বায়দগী হেন্না কিদনী নাই।

হকচাং ফনা থম্লবা অমসুং ঈ ফজনা শেংনা থম্লবদি কিদনী অমা লোথোকপ্রগা কিদনী অমত্তনা মী অতু কুইনা পুন্সিহনা লৈবা য়াই। য়ুংদা এমোনিয়া যাওরিনঃ অমসুং মনম নমথীরিবতু খোঙ হাম্বা য়াদবদগীনি। এলবুমিন য়াওবতুস খোঙ হাম্বা য়াদবদগীনি। য়াম্না শাংনা য়াওরবদি কিদনী নারবনি। ভোংদা এসিড লৈমনবদগী লাকপনি। কিদনী নারবদি খোঙ হাম্বা য়ানবা মনা-মশিং, হৈ য়াম্না চাগদবনি।

ভোং (flesh) শাগৎনবা চিঞ্জাক—শা চাগন্নু। হৈ মরাং কায়না চাগদবনি। চাক, মৈ-মরোং, মনা-মশিং, নট, মাখোন, শঙ্গোম মপান, আলু, মোল্ট স্নগার, মোল্টনট, থাউ অসি নোয়নবা চিঞ্জাক্নি। অমুক অমসুং মুংদাং চাক অনিগী মরক্তা

ঈশিং থক্কদবনি। অশেংবা মুংশিল্লা লৈবা তম্মীয়ু। অয়ুক খুদিংগী ঈরুজখোকউ, ঈরুবদা ফি অচোংপা অমা ভাশিল্লগা হকচাং অপুম্বা ভাংশঙ ভাউড্রিকাওবা ভকউ। হকচাং অহু নোয়ুখংলকনি। হেম্না নোয়ুখংলগে হায়রবদি শঙ্গোম সের ৫/৬ থক্কুনা লৈ-খোকউ। শঙ্গোম থকপগী নিয়ম পীরিবহু মুম্না য়েংবিয়ু।

পুনা নোয়খংহনবা পাম্মীগনু ঈশিং, মহাও, মসল হেন-গংপদগী শুম্না হেনগংপনি। মহাও ওইনা নোয়খংপা হায়বদি ফেট হেঙ্গংপনি। চ'বা হেঙ্গংলকপদগীনি। খোইদোক-হেন্দোক্লা কার্বোহাইড্রেট অমসুং মহাও হেনগংনা চাবদগীনি। মহাওদি চাশিনবগা হেক্কা ফেট ক'দুনা লৈগদবনি কার্বোহাইড্রেট আউন্স খুদিংগী ঈশিং আউন্স অহুম অহুম হকচাং মনুংদা লৈগদবনি। থুম আউন্স অমা হকচাং মনুংদা লৈখিবা ভারবদি আউন্স খুদিংগী ঈশিং আউন্স ১০০ দগী ১২০ হকচাং মনুংদা লৈগদবনি। নোয়বা তাথগে হায়রবদি থুম চাদবা ভাবনি।

চাননা হেক্কা নোয়খংহনগে, য়াম্না লুমহনগে হায়রবদি মুমিং ২/৩ নি কৈ অমসুং ব্রানদগী হেম্না চাবীগনু। কৈ মহীদা হাপ্লগা ব্রান অহু শায়বগুম ওংপগুম য়াদা হেক তুম্বা লোইড্রিকাওবা থম্মীয়ু: নক্রগা কৈগা ভোংলগা চাবীয়ু। মাংবা ক্তজনা য়ারগনি, খোয়রীন পুমভেং ভেংখোকপ্রগনি Intestinal flora। মসিদগী চারিবমথৈ তুম্বা ওম্নগনি। চাক লাম্বা হেনগৎলগনি, হাম্না চারম্বা চাংদগী ২৫%, ৫০% হেনগংনা চাবা ওম্নগনি। অহুগুম্বা মী অহ নোয়খংলক্তবা হৌনদে। চয়োলদা আউন্স কয়া নুম্বা

হেনগংলগনি। চনাং, মহাও অমস্থুং চিনি অহুম অসি নোম্বংহনবা চিঙ্গাক্লি। লাম্বনা তুমই, লাম্বনা লৌশিনবা ঙমই। চনাংনা মহাওদগী হেন্না লুমহল্লি। অতৈ চিঙ্গাক্না চাবদা মহাওনা আউন্স অমা চারগা লুম্বা আউন্স অমা হেনগংলি। অদুগা অতৈ চিঙ্গাক্না চামিন্নবদা চনাং অমস্থুং চিনিনা শরুক মরি হেনগংহল্লি। চিনি আউন্স ১ চনাং আঃ ১ চারবদি অরুম্বা আউন্স ৮ হেন্গংকনি। অদুনা মহাও অমস্থুং চনাং অনি অসি চারবদি লুম্বা থক হল্লুহনবা য়াদে, নোম্বদুনত্তা লৈগনি।

ঈশিং থক্লুবদা নোম্বা য়াদে। নোম্বগে হায়রবদি ঈশিং থকপা হেন্সংকদবনি। হকচাংদা লৈরিবা ঈশিংগী পারসেনটেজ অসি য়ামগ্রবনি। ঈশিং অদু য়াংদনা কয়ম্বা হোং শাগংকনি?

করি চিঙ্গাক্না মহাও হেন্না য়াওবগে?— মাখোন অসি মহাও ঙাক্তনি হায়বা য়াই। নট পুম্নমক বদামনচিংবা ৪০% দগী ৬০% মহাওনি। শঙ্গোম মপাননা ২৫% মহাও য়াওই। এভোকেদো ২০% মহাও য়াওই। চোরকোন (ওলিফ) অমুনবস্থু অদুক য়াম্না য়াওই। মুং হরাই ১৫% দগী ২০% মহাও য়াওই।

করি চারগা য়াং কংথহনবা য়াই?—হকচাং নোম্বা হল্লুহনবদা চন্না হেনবা অমস্থুং শাক্তেল তৌবা অনি অসিনা মরু ওইনা ওই। করি চাগনি, করি থক্নি হায়বদি তাকপাদে। অদুনা চাবদা শোয়রবদা করিস্থু কারবা কংলোই। ওন্ন-তৈনবা ঙাক্না কংই। ভাত, চাক অমস্থুং আলু খাদোকহল্লি। চিনি খাদোক্লগা সেকারীন পীজে। সেকারীন অসি চিনিগী শরুক ৫০০ থুমই।

মসিদা য়াম্না শীঞ্জিন্নরবদি য়াদাব কেন্দর ভোই। তাব়, কলাসতগী লৌবনি। চাক, তল, হবাই, আলু য়াম্না চাবা মীহু পুন্নমক অসি পীজত্রবদি থরা ময়েং তাথগনি। তল, মাখোল, চিনি, অথুম-মহাও চন্দেশ চাগনবা মীদস্থ পুন্নমক অসি পীজত্রবদি থরমখৈ হহ্গনি। করিগীনো হায়বদা অ ুম্বা অমস্তুং মহাও অহু লৌথোকপদা চাবা য়াদহ্না হাউতবদগী হেম্না চাশিন্দে। অহুগুম্না ঙা, শা চাদবদা পঙচা চাশিন্দে। অমনা হুম হেক থাদোকপদা ঈশিং থকপা হৈহ্রে। ঈদগী ঈশিংস্থ ময়েং তাথৈ, অহুনা লুপ্পা হৈহ্রে। মসি হকচাং কংহনবনি (dry state)। মসিদা অমুক্তা ঈশিং থক্লগা নোয়বা হোন্নি হায়হ্না পীথক্কুবদি য়াম্না থীনা হকচাং অসি ঈশিং কংথহল্লি। ঈশিং থোরাংহ্না থক্কপা মতমদা অমুক হেম্না নোয়থংলকই। পুন্নমক অসি থরমখৈ কান্নবা য়াই। মরুদি চাবদা মহাও স্থকয়াও য়াওহল্লোইদবনি। মহাও অশেংবসি অশেংবা চিনিগী শকক ২ গা মশুং হেন্না কেলোরী য়াওই।

চিনি হায়বসি থ্বাইদগী কেলোরী য়াম্না য়াওবদা অনি শুবনি। মহাও হেক লৌথোকপদা কেলোরী হেক্তা তাথৈ। হাপচিনবদা হেক্তা কেলোরী হেঙ্গৎলি, নোয়থংলি। চারবস্থ চাত্রবস্থ থজিক্কং চারবস্থ হকচাং অসিনা নোয় পেন্নবা পোৎশক লৌশিন্দুনা মেতা-বলিজম—লৌশিনবা অমস্তুং মেরামত তৌবা, চিক্কাক অনৌবা মেনথোকপা, ফত্ত হৌদি শীজিন্নদবা, সেল অশিবা পুথোরকপগী থবক তৌহ্নতা লৈবনি। চয়া হেক হেনবদা মশানা মশামক চাহ্না লৈবনি। হকচাং কংথনবা চিক্কাক হেক পীবদা চিক্কাক অহুন্থ

চাগনি অহুগা মশাগী মহাও (ফেট) অহু চাথোকনি, চাহুনা লৈগনি। অহুনা হকচাং ময়েং তাকনগে হায়রবদি হকচাং নোয়-পেয়রদা চষ্টবা পোংচত্ত শুনবা পীজগনি। মশানা থাংদোকচরিবা, পীরিবা মহাও অহুদদি পীবিগনু। চঙ্গদবা বেলোরী শংখাইদ পীরবদি শংখাই অমদি হকচাংগী মহাওদগী লাকপবনি। হকচাংনা পীজিন্নরিবা বেলোরী অহুগী শংখাইদি মহাওনা ওইহল্লি। নোংমা হকচনগে হায়রবা মীদা মহাও অমুক পীশিন্নবদি হকচাংদা লৈগদবা নোয় পেয়রবগী থল অহু মাংহল্লি। কুইনা নোয়হুনা লৈরবা মী অনোয়রবদা থাম্বা মাতুনবা পুরকই। থুদম ওইনা দ ইবেটিনকী চিজ্জাক্কা কাঙ্কোহাইদ্রেট লৌথোকপদা কাঙ্কোহাইদ্রেটকী মহৎ-মরেং অহু মহাওনা শিনথিবদা ওন্থোকপা থিংবম অমা লেপ্পুকই, মহুবু এসেটোন এসিদোসীস্ কৌই। হকচাং অসি হুনা চাইরে, অহেনবা ফেইশিং অহু মেতাবোলাইজ তৌবা ঙমদহুনা কাঙ্কোন-ডাইওক্সাইড পোকহনবগী মহুত্তা এসেটোন পোকহল্লি। মরম অসিনা ফেট হাপচিন্দনবা লাক্কগনি। চাবিবা চিজ্জাক অহাঙ্গদ: ফেট অহুম থরু থরু য়াওই। পুময়াও হাওহন্নবা হায়দ্রু নত্তে।

মহাও য়াওদবা মখৈ, নোয়বা হন্দনবা চিজ্জাকী মঙ্গংদা অকবনি হাপনল্লু লৌবা য়াদে। মখদা, চেংঙ্গৌ অমসুং চিনি অহেংবা ফেট য়াম্বা য়াওদ্রে অহুবু হকচাং নোয়বা হন্দনবা চিজ্জাক্কি নত্তে। অহুনা ফেট য়াওবা মনা-মশিংশু মশিং-মৱাং য়াওবা অমসুং থিনরেল য়াওবা, কেলোরীশু হন্দব, নোয়বা হন্দনবা চিজ্জাকী মঙ্গংদা অকবনি হাপনা লৌগনি। অহিংবগা অথোংবগা চাশিল্লবদা

অহিংবদা মহাও পকশিন্দবা অথোংবনা মহাও য়ামশিনখিবনা অশংবনা নোয়বা হক্ষুহনবদা কবা হেল্লি।

চিঞ্জাক্কী মনুংদা ফেটকী কেলোরী— চিনি, চিনি অঙাংবা, খোইহী ফেট য়াওদে, ফেটকী কেলোরী ০% নি। থাম্বেনশিনবা, আলু ১%, বিট, বিন্স, নবাব ২%, মরুগী য়াম, চাক ৩%, লফোই, মঙল, মঙু, সেলরী ৫%, ঙিক্লে, কিহোম, ৬%, ন'সপতি, এপল খেজুর ৭, অঙুর ১০%, থমচেং মানবী জাম ১৫%, কঙ্গেক্ক মিখ ১১%, শঙ্গোম ৫২%, য়েন, ছাম্ফু ৫৩%, মণশা ৬০, ঙেকুম ৮১, শঙ্গোম মপাল ৮৫, মাখোল ৯৯%, সরামথাউ ১০০%।

চাথিবা চিঞ্জাক ফেট করা য়াওবা, হ'ওহনগে, য়াওহল্লোই হাহন মপক্কী ডেবল অমিন্দগী মেঙ্কা হংদে। কার্বোহাইড্রেটস্তু কথবা থাবনি। কিন্তু ফেংলোয়ু। চুগী চিনিস্তু কথগদবনি। মী অমা থাংদা ০.৩গী মতুংইন্না চিঞ্জাক্কী চাংস্তু থেমহনু। য়ুপী য়ুমগী প্রোটেসন ঈথিকা অমুদা য়েংলগা পাঃ ২০ হেন্নবদি মথওগা চিনিগী থহলোই লৌথোক্নদবনি। নবাব মহী থকুনা, থাম্বেনশিনবা মহী, মাখোল লৌথোকপ্রবা মহী থকুনা লৈগদবনি।

চয়োল্লা পাউণ্ড ২ হাথহনবা চিঞ্জাক—

১ৱা য়ুমিং—অয়ুক	ময়াংমগী চাকলেন	য়ুমিদাংগী
থাম্বেনশিনবা মহী	হওখ মকুচ বী	৮/শা থবা,
ঙাস অমা, ঙেকুম	ফেঙ্গোং মচা অমা,	পালংসাগ থবা,
অফুংপা (হাফ বোইল্ড),	হন্নাম সলাদ	মনাগী শিংস্থু,
ডোজ থবা। টৌশিং	অহিংবা শিংস্থু,	চন্দ্রা মহীনা,
অশাবা য়াম অমা।	ফোক্স মচেং অমা,	ডোজ থবা।
	মাখোল মহী।	

২শুবা নুমিৎ—অহুক	ময়ামগী চাকলোন	নুমিদাংগী
নবাব মণ্ডং থরা, হেকুম (পাচদ) ভোত্ত, ঈশিং অশাবা।	থামেনশিনবা খোংবা, ত্রান যাওবা ভোত্ত কোবী, গাজরগী চম্প্রা যহী চাইবা সদাম, থ'মেন-শিনবা যহী।	চা শা, কোবী থমচেৎ, ভোত্ত সদাম মনাগী।

৩শুবা নুমিৎ—

নবাব ভবায় অম', হেকুম অমা, ভোত্ত, ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা।	মনা-মশিং থবা, ভোপ্ত, থবী, চম্পায় সদাম, চম্প্রা যহীনা।	চা/শা, চকোয় হেজোং অমা, ভোত্ত থবা, থাংমেনশিনবা থবা।

৪শুবা নুমিৎ—

কমলা ১, চম্প্রা ১, হেকুম অমা, ভোত্ত থবা।	মনা মশিং থবা, খোংবা/চক্ত, ভোপ, গাজর, থাংমেনশিনবা যহী।	চা নকুপা থেন সাংলোম, কোবী সদাম, ভোত্ত।

৫শুবা নুমিৎ—

নবাব যহী গ্লাস ১, হেকুম ১, ভোত্ত থবা, ঈশিং অশাবা।	চিভ থবা, নবাব থবা, ভোত্ত, মনা থবলী যহী, কোবীগীদমু যাই।	চা, কোবী শিংজু, ভোত্ত।

ওন্থবা মুখিং—অমুক	মথাখগী চবা	মুখিদাংগী
খ'মেনশিনবা মখৌ	শেকুক মখৌ নত্রগা	৬।/শা৹
ম'স ১, চম্প্রা মখৌ	কেংবি মখৌ কপ ১,	পালংসাগ, হোত্ত,
ম্রাস [illegible]ওাই অমা,	সেনবী খরা	থবী, শিঙ্জো সনাম
সেকম ১, কোপু,	[illegible]	চম্প্রা মখৌ।
চৈনিং অমা'বা ম'স ১।	বৈব [illegible]।	

৭ [illegible] --

কমল অমগী মখৌ,	[illegible]	৬।, কোপু
চম্প্রা ১গী মখৌ	[illegible]	খ'মেন শিনবা।
হেকম অম কোপু,	[illegible]	
চৈনিং অম বা।	ম'স অমা।	

[illegible] অমম্বুং [illegible] কবা— চাবিবা চিঙাক [illegible] [illegible] চৈনিং [illegible], [illegible] অমা'বা [illegible] চবা [illegible] চা'ম [illegible]। চরু' অমমা চ'ক [illegible] চৈনিং [illegible] [illegible], [illegible] চা'বা [illegible]। [illegible] চবা [illegible]। ২ মগী হেমা [illegible]। চাক [illegible] কুনিগী চিঙাক্কি [illegible] [illegible]। চিনি হেমা [illegible] চৈনিং [illegible] [illegible]। চনা: পুম্বক [illegible] চিনি [illegible]। মহাও ২/৩ [illegible]। মচৈ, খাঙ্ক, থৌ [illegible] চবা অমম, চাবা যাবে। মহা'ও হেমা চাশিন্নবদি মকম [illegible]। [illegible] ওনবগী যাদি নত্তে।

অহুগুম্না চয়া অমদা শা, ঙা, য়েরুম, শঙ্গোম চাবা থক য়াদে। প্রোটিন হেনমল্লবদি লিভর, কিদনি শোরুনি।

শা চাবা মীনা শঙ্গোম থাদোকই। শঙ্গোম চারগা শা থাদোক্লবদি মশা কবা পুক্সিবা নোয়-পেনবা হেনগংলি অহুগা ঙা শাদা থাউ ঘী থম্না হাপচিন্দুনা মরু-মরাং, মরোই-মপাং য়াম্না হাপচিন্দুনা থোংবা, চৌবা থাদোকপীয়ু। ফেট অমসুং ফেটকা থিরবা চিঙাকপিং অসিনা তুম্বগী ইন্দ্রি শোংহাল্লি অহুগা য়াম্বসু নোয়থংহল্লি। নোংম নোংমগী ওইনা চাগদবা পোংশক অহু নোংমদা পুম্নমক চাশিনবসি অহেনবা হায়বনি ওই। অমমম অনি, অহুমদা চাবগী কাম্বা মহৈ অহু চপচানা কংলোই। অহুগা থিরবা য়াবা য়াদবগী রাকমদি মী খুদিংগী ভুথা ভগা ভমদবা পোং অহু পক্লবা পক্লদবদসু থয়া দৈ।

থিরবা য়াদবা থয়া :—হোগা শঙ্গোমগা থিরবগা চাবা ভুমদে পুক থিরি। হকচাংদা ২ পাপ ম ১ পাপ ওইনা অহৌবা থাওরকই (লিভর স্পোট)।

শঙ্গোমগা সাইক্রস হৈগদি থিরবা য়াই। অহুদু হৈহেন, হৈবাংগুম্বা হৈগা থিরবদি য়াদে।

৮৮. চাক, ইরোনবা, অরেংপা অমসুং আচারগা থিরবদগী পুক শাওগংপা, চাকথাউ অমসুং থোইরীম্না থুংশিং কাবা থোকই। হয়াম আচার, মোরোক মেংপা, মোরোক আচার, মোরোক, শিং অশাবা চাবসি পুকী বেস্তা থোকহল্লি। অহানবদা ভুম্বগী ইন্দ্রি অনি য়াম্না মশা থরবদি অহানবদা কয়া কচে হায়বা থক্লে,

মথৈদা য়াম্না কায়বা লাকই। ঐখোয়গী সুপীশিংনা যোয়োক য়াম্না চাবনা মথৈদা শিংলি কনশিনবা, ব্লড প্রেসর, অত্তোম্না পুক্কী লায়না, মরীগী লায়না, যেন্নগী লায়না কয়া পোকহল্লি। চনাংগা অশীনবগা শিন্নবা ফত্তে। চনাং তুম্বদা থেংগুংলোইহল্লি। তুম্বসি চৌম্নগী হৌই। চৌম্নগী শিম্না য়াওবা চনাং তুম্বা এনজাইম অমু পেসিডনা থোকহল্লে। চনাংগা এসিডকা শিন্ননা চাবসি থোইদোক হেক্নোক্না তুম্বগী পাক্ললে লৈবা মী নত্রবদি তুমদবগী লায়না পোকহল্লি। অশুম্না চপ্রা ভাইনেগার হাপচিনবসু পুক হেক্না হোইহল্লি। নবাদ চাবগা থবা লৈরগা চাক, আলু, হলুয়া চাবা ফত্তে। চনাং য়াওবা পেংকা চুপী চিনিগা য়াম্না শিন্নবসু ফত্তে। মরমদি পুক্কা অশীনবা কাহল্লি। পুক্কী অশীনবা কাবসি চিনি অসিনা হুইদগী হেক্ক হল্লি। অহুনা মরম ওইহুনা চনাং তুম্বা ছমদে। চিনি অমসুং চনাং অসি য়াম্না চাশিন্নবদি, কার্বোহাইড্রেট অমু হেনমনখিবনা চয়া অহুদা য়াওরিবা পোং অটৈ অমু খংলোকপীবগুম থোকই।

য়াম্না তুমগদবা, তুমদবগী লায়না কুইনা পক্কবা মীওইদি চনাংগা প্রোটিনগা চাযিন্নবা থংদোকদবনি। চনাংনা অনকালিনা তুমহল্লি। শা-হানা এসিডনা তুমহল্লি। তুমদবগী লায়না পোকহল্লি। চনাং অসি য়াম্না শায়রগা (সেলিডা) শিনগা ওত্তুনা, শায়হুনা, শিন্নগা পুক্কী হেক তাবদা অলকালি অহুনা এসিড য়াম্না থোকহল্লি। পুক্কী ওইবা ওংপা থবক অহুনা শিন, চনাং এসিড অহুগা শিন্নবগা থোয়রীন হেক মৌথদা এসিড অহুনা থোয়রীনগী মহী অমু য়াম্না

খোকচম্লুনা ফুট ২০ হেক্তা শাংবা খোইরীন অসিদা খোইরীনগী মথৌ অংলকাপি অদুনা চনং তুমহনবনি। চনাংদি চীনগী তুম হোই। খোইরীন্না লোই। শানা পুক্তা তুমই। চীন অমসুং খোইরীন চদে। শা হেক চাবদা পুক্কী এসিড য়াম্না হেংবই মহুনা শা অদু তুমহল্লি। মপুক অদু এসিড য়াক্লি। মশাগী ইস্ত এসিড হাক্তা শাদগী হেংবই অদুনা শা অদু মদুক ওন্নবা চাশিন্নগা ইশিং থকচিন্নি। মতুদগী চয়োল ১/২ কুরিশুম্না অমত্তা চংদে। এসিড অদু চরা হেনবা অদুনা শাংহল্লি। থল চানা থই। মতুদগী শা অমুক ফাবগা চায়। চনাংনা চীনগী হৌরগা খোইরীন্না তুম্না লোই। শানা পুক্কদা অশীনবা য়াম্না কাহল্লগা তুমই।

মশা ফদা, চাবা তুমদবা লৈবনা মীদদি ইয়া য়াংই অদু নত্রবদি শানা পুক্তা তুমগদবদু চাকয়াম অদুগা শিনগা শিন্নদুনা চঙ্গ্রগা পুক্তা পুং ১/২ দং লৈরম্লগা খোইরীনগী অংলকাপিদগী ওইবা রস অদুগা লোয়ননা ফুট ২০ হেক্তা শাংনা চংলি। তুম্বগী থবক্তি খোইরীন্না হৌদবনা পশ-পুমথবা অদুম হোই, মাংবা য়াহন্দে

য়ু থকপা, নিশা চাবা মীগী পুক অসি হ য়া শীল্লি। শক্লোম থকপদা য়াম্না কনগ্রবা শক্লোম অকপা শভেনশুম্না শুংশুং লাউবা অকপা য়াওই। অদুনা য়ু থকপা মীনা য়ুগা নকনা শক্লোম থক থকত হায়বা য়াদে। চাগা হৈ অশীনবগা থকমিন-চামিন্নবা য়াদে। থক্তা মুংশিং হাইগংপা, মুংশিং কাবা তোয়না খোকহল্লি।

মা চাবা মীনা মণ-মা, ভক-মা, লেম-মা চৎলা অমদা চাণিনবা প্রাইদবী থাওনবা ওইরবা মতৌননি। অমুত্তা ঙা চাবা মীনা চৎলা অমদা ওয়ু, ঙকো, শবেং, পোরোম, বৌ, চৎলা অমত্তা চাণিনবা থাওনবগী মথক্তি।

অচাংবী থক্কবা থুংশেমগী শক্তোম

মথাগী লোনমা অচাংবীদমক প্রাইদগী কে। মথংদা মশগী শক্তোমদা লেমলোকপা অসিমা চাওথংলকা ইউরোপ অমসুং আমেরীকাদা চাংবেংবদা প্রাইদগী মখা, লেন চংদবা, প্রাইদগী চৎলা মথাদা থাদবা অচাংগী থক্কবা থুংশেমগী। চিজোক্কি মথাগী শীজিন্নবা লীঙনি :

অহানবা চহিদা পুং ২৪ গী মতুংদা, অহানবা থাদা ৮, ২ওবা থাদা ৩৮ক, অনিশুবা থাগী মতুংদা ৩৮ক লীখকপিয়ু।

শক্তোম লেনবা অহানবা থা শক্তোমদা মরুক অহুম থোকপগী মখা, অহুম লোমপগী অনিমা ঔপিং লোন্টে-ক্সপর আউন্স অমি কার্ট অমদা হাঙ্গীয়ু। (আউন্স অমমা কেলোরী ১৪ নি।)

অনিশুবা থাবগী ৩ওবা থা কাওবা ঔপিং হংথোই শক্তোম হংথোই। লোন্টে-ক্সপর কার্ট অমদা আউন্স অমি হাঙ্গীয়ু। (আউন্স অমমা কেলোরী ১৭ নি।)

অহুমশুবা মরুক হাম্বদি থা ৭ শুগী ৯ কাওবা শক্তোমদা অহুমগী অমি, ঔপিংমা অহুমগী অমা, লোন্টে-ক্সপর আউন্স অমি, কার্ট অমদা হাঙ্গীয়ু। (কেলোরী অ: অমমা ২১ নি।)

থা ১০ অমসুং ১২ দা ঈশিং দুকপ্লাগ মাঙ্গবা যোল্ট-দুগাব আঙৌন অনি কাটি অমদা মাৰবীদু। (অঃ ১মা কেঃ ২৫ পী।)

চহি	মখাগী অরুম্বা	অপুনবা চাং	পৌৰকপা মশীং	অমুক পৌৰকপগী চাং	কেলোরী
পোকপবা	পাঃ ৭	অঃ ২০	৮	অঃ ২½	৩৫০
থা ১	,, ৯	,, ২৪	৬	,, ৪	৪০০
,, ২	,, ১০½	,, ২৪	৫	,, ৪½	৪৭৫
,, ৩	,, ১২	,, ৩০	৫	,, ৬	৫১০
,, ৪	,, ১৩	,, ৩২	৫	,, ৬½	৫৪৫
,, ৫	,, ১৪	,, ৩৪	৫	,, ৭	৫৭৫
,, ৬	,, ১৫	,, ৩৬	৫	,, ৭¼	৬১২
,, ৭	,, ১৬	,, ৩২	৫	,, ৬¾	৬৪০
,, ৮	,, ১৭	,, ৩৩	৫	,, ৭½	৬৬০
,, ৯	,, ১৮	,, ৩৪	৫	,, ৮	৬৮০
,, ১০	,, ১৯	,, ২৮	৫	,, ৫⅓	৭০০
,, ১১	,, ২০	,, ২৯	৫	,, ৫¾	৭২৫
,, ১২	,, ২১	,, ৩০	৫	,, ৬	৭৫০

চহি অমগী মনুংদা নৈবা অচাংবা পাঃ ৩২ দগী ৩৬ ফগী বেম্মা পীবা যাবে। মঙ্গোব ভংবাইদগী অহৰগী অনি অহুমা অহমগী অনিদগী মঙ্গোম ভাক্তবা হোংবদা চাং যাম্না হন্ন পীগদবনি।

অচৌবা পাউণ্ড ১৮ লুম্বা মতমদা হকচাং অরুম্বগী মা: ৬ খুদিংগী অয়াম্বা মরুপ। শক্তোং মা: মমম হেনগৎপীরু।

চহি ১০০ দা মসুং অসিদা অচৌবী চিক্রাক অসি মথম করা লুখোক্লরকই। মযাগী খোম কংক্লে। মযাগী খোম অসিদা যাওরিবা পোৎশক অসি চপ চানা তোঙান তোঙান থাইদোকলগা কংইবা পোৎশকশিং অহ অতোপ্পা পোৎশকলী পোৎগা শক্তোং অমুক লেপ্লগা অচৌংদা শীথকপদা অচৌং হিংবা ঙমদে। অহনা খোৎমুলাগী চিক্রাক যাদ্রিবদৈদে শীজবা মরক থাদোকপীরু। মযাগী খোমদা যাওরিবা পোৎশকশিং (মা: ১২৮) অসি অচৌং অমা গাউনদা চঙবা থাদোকপা যাত্রবা পোৎশক্কি।

আমেরিকাদা অচৌং মরিগী মসুংদা অহমদি মযাগী খোম্না লোক্লে, খুৎশেমগী চিক্রাকা থমদৈ। হয়িংথোই অমসুং ককচেং-ঙুম্না তাইবংখোম্বু মচা পোকপা ঙমদবা অখুংবী করা যাওরক্লে। ককচেং অমসুং হয়িংথোইঙুম্না বার্কর ক্লাস হায়বদি থবক-তা শুবা মচা পোকপা কাঙলুপ শেমঙুম্না মীওই করা লেপ্লকই। ইউ-নাইটেদ ষ্টেটকী মকম থম্বদা মীশিং লুম তাথরকপা মকম করা যাওরক্লে হায়রি। নিউ ইংলণ্ডদা দৈবী লুপীশিংগী মসুংদা মরৈবাকী লুপীনা ২.৭ কী চাংচত্তা মচা পোকই অহপা মীরৈ-বাকপী লাকপা লুপীনা ৪.৪ গী চাংদা মচা পোকই।

কমদা (মা: ১৫২) অসি খোটন্দা শীথকপা অচৌংগীদমক থাইদগী করা চিক্লাক্কি। শক্তোং অহ দৈনা তৌথোকপদা যাওবিবা তিটাবিন অহ কমলানা লেনখংলি। কমদা মরী খাউম

অমদি লোংবদা চংই। অহানবা থাক অচাংবা পীথকপা খুদিংগী কথমা থৈবোই মথাং অমা হাপ্পীবু। চহি অমা কায়থদি কথমা মহী থৈবোই মরি পীথকপীবু। চমাংগা চিকিপা পীজবকপগা লোয়মনা কথমা মহৌস হেৎনগৎপীবু। যাদি যাথোং যাথা অচৎ ভইরথদি খাইদা ২/০ পীথকপিবু। যাবথগী লেপ্পা অচাংগী চিজাক পুখক থিটাথিন থাংলি। মতম অসিনা কথমা মহী যাম্না পীথকথদি। মসিদা অচাং লিপিং লিপিং থনথা চৎনগনি। লৈবোই, এপল অমুবা লেইং-থাযবগা পীজবা অচাংবা যাথা কাউবা পী। অচাংগী চিজাক থিটাথিন, খুদ কম্বা যাওবত্রা হাযথসি লেংদবা যাদে। কথমা, থাদেন অনিথবা মহী থৈবোই অমা অহানবা থাদা পীবু।

অচাংবা কম্পা– অচাংবা কম্পা মথোন ডাক্তবা ইথুং অহ লোয়োকা চপ মাময়বা ইথুংনি হায়বৈ। অওইবনক মপা-মমা হায়থসি মচা-মপুগীদমক্তা লৈথনি হাযবস্থ কারবে। কম্পকপা খোজেন অসি অচাংগী মপাগী খুংচাইথা খুংচাইতবা থচমথা মিটাযভথনি।

চে চে থ'হনা লেংথমা থংলথচি খোয় লাইকথনি। চে চে হায়মা অমুক থপ, অমুক লেপ লেইরথদি মফি মথোম, মীংথা চোংলথনি, চি থোয়মাকপিবু। মখোয় কাওমা কপল-থনি মমুক থিংবনি। মথিং মপী ডাক্তবা থস্পদি মথোক চিন্নথনি। থাকপ কংলথদি থবচেংওবা অথমা চিকপনি। অমুমা খোম থৈমিংথদি থথাদা লোয়থথ থহিবু।

অডাংনী গোর ওবা, অডাংগা আজোব পংগীদা গীবকপদনী, চাকগ্রাও চন্দ্রমা ওবোরকপা রাওই। পুদতা চাং হবগ্নবৰি। মযানী গোর বক্লপা মওব বন্না চেকপিতা, তাবনা গীবকতা বোটন ভাঁইরপা আউন্দ ১/২ তাবনা গীবকউ। অডাংনি হেব পোকপপা চাগী চাবচ ৭/৮ দগী বেন্না মাগী মদুতা নৈবা চপে। চাবনা অডাংগী পাজন গীবকপসি বা পুচিংগী, মোংবনী বকপনা আউন্দ মবাই আমগী চাংবা বেন্না পৌপিকবা ওমই। বা ৮/১০ তন্নিংবে পাইকে মবাই আমা পুতা বন্না ওমবে। অডাংগা ওন্না বকপা-চাবা ওন্নীপদবৰি। মবাবা ববক অপুবা নৈবা নৈওবা অডবে অডাংনী দাবা বওবা দুমা বক গীবকদু। মদুক গীক-বন্না বক গীবকদু। মদুক গীক-বন্না দুমা গীজবদুপি বওবা পাবিপা চাবনা কৈ বাকপীগনবৰি। বন্না চাইবদুবা অডাংবু পেওবিবা পৌবিবিবদিংবো দুংগিবীবগী চিংবা দুবগংপা, ওকপা, দুচতা অংগোদ তোংবা, পুতা মান্না ওববওব ওবীবন্দা মবাইবক বীবা বমা বোবওবে। দুবাতা দেপহবদগী নৈপাতা তাদুবা পিবা বন্না রাওবে। ওদুপা মাংবো মংওবনা গোক, দেংবোদা পুমা বক তৌবিদদু। চাক চাবগা ববজন গোপ গোপ দুবা অবিদাংবো অপওবা মগাজা অমা, ববগী মোবাবীওব অডাং পাজবগী গোর ওবনচিবা তৌই। অডাংগা হেক ওবদ্রা ওন্না ববজনা দুবিজা দেঅবনা নৈজবীদু।

অডাংগা গীজবা তোং আপধ্বব: চিবাক তোজিদিরী মদুংবা পাজা দুাইবগী বেজা গোইবীজা পক পুজ্ঞকদি। অডাং

চাউবৃংনবা শক্ষোবগী প্রোটিনগী শাদা মা·ওবা প্রোটিনা বরিং হেন্না বলা নাংগে। চাটবংগনা মক্ক·ইনা হকচাংগী মিত্রা পুগবোরিবা শক্ক শানবা বিনরেন পোন্টে আহ্ শক্ষোবনি বাদা ম্রাম্না ওাথনা শাদা মা·ওই। চাহি আনি গুজ্রিজো শা পীবনা জন্নবাদি শা চাবনা হাউনমবিবনা শক্ষোব বকউ হান্নবা থক ম্রাম্নোই, পুদোংথীবা থোক্কবনি। হোওনবন্নু তাওনবন্নু শক্ষোবনা শিক্রিবিন্নু। শক্ষোবদগী হেনবা অচাংগী ভোং শাগংনবা চিক্রাক আভোন্না অবা নৈতে।

খোমনৌবীগী চিক্রাক— খোমনৌবীশিংনা নবৈ-নরোং আবন্সং হৈ নরাং কাম্রা চাগদবনি। মহাও-নম্রাই কাবা তিনবৌ আবন্সং চনব নক্ক-নম্রাং বাগোকদবনি। চা, কোফি, দু, বিয়ার, আচার, অবেংগা, অপুব-অহাও কোংগ্রোং চাব্নোইদবনি। শাদি নথন মবা অয়াম্বা অ নন্সং মহিক নচাং মা·ওবনা খোইরীনা নথন-মবা অয়াম্বা হু পোকহন্নি। মাহুদ্রা ববা-নচাগো হু চেনবা জাম্রনা জাকনি।

খোও কমনা হাবদোক্কবা মশিং·নরাং মাঁওবা পোং চাগনি। প্রাইনগী কবা চিক্রাক— হঙ্গাম, কোবী, ম্রেন্দেব,পালংশাগ, লপাদ, গাজর, বীট, হরাই মকুচাবী, এগল, টৈবোং, কমলানি। আদুগা জাল খরা হাগচিনবীপু। টৈ মহী অনাম্বা কাগ্রে। চাক চাবা

পুদিংগী আবন্দুং আদুক অওনবদা আমুক খোও হাবদোকগীদু। ম্রাংনা মাজ্রগা বাঃ ৮০° নী ঐশিংনী এবেরা লোবিন্নু। নহাওনী চাং অনি পী, মাথব, থেংক, শক্ষোব নগাদ, নৈশাব-নম্রাইনী

অপেম্বা মটর ২৫% হেনগৎকদবনি। অহৌবা মোটরা ৫০% হেনগৎকনবনি। মান থৈরোই অমা চহী পুদিংগী চাগৎবনি।

মোম্ মোকপা মোন্টমগর, হবাই হেটৈবিক, গেহুতক; থাইবা. ঐশিং কজবা থকপা, হৈ মহি মোকপা কয়া চাবা শঙ্গোম থবা থকপবা মোহনি। মথক থংবা মাত্রী শরুক লেংবাব লেংহুন নম-রাম্মুনা অমা-অমুন হোনহোকহল্লু। মাদাব, হৈবাক-হবাই 'মোন্টেম মটন' অমসুং প্রোটোজ শিজিন্নবা মোম মোক-হন্নি। 'মোন্টেম মটন'দা খাইদগী মোম মোকহন্নি হায়না তাঃ হৎলবনা হায়।

থগোকপা—অচাংবা থংগোকপদি 'পেস্ত্রীক ইরিটেসন' দমী লাকপনি। পুক্তা অপাবা হোমেওপেথিক ২।৩ মক চংখিনবা তৌরীবু। অহপা চনীংদা ঐশিং অঙৌবা পেক তৌহনা অদুক অমসুং চুংখিন্দা থরীবু। চোৎবা মোহ্বা কি অহু অকংবনা য়োমশিনবীবু। কংবা কাওবা অহুব নৈজবা যাই। চুংচাইরপা পুং ১/২ দা পোথোকপীবু। চাক মজাপা মোম তপনা থকহৎ-চাহল্লু। পুক অমসুং চনিং মোইবা লানথুব তৌবিবু। মোত হাবা যাল্লে। এপল. চাল্লপা পীজবা, কবনা মহৌ পীথকপা মোন্ট মুপায়, কিসমিস চাথবোকপা পুং ২৪ তাংনপা মোইথাবরপা মহৌ পীথক-পীবু। মথোত অহুব হাবজাকনি। ঐশিং অপাবা পীথকপা মৌবাতবা খুদোমথী শিংখিরপা তথোকহনবা যাই। থকা চাউবা মচাং তইথবদি মথকী অদিদা ফত্রপা হৌবাক হুদংবা হৌবাক চাকহোকহল্লু।

কমুংগী ম্যাংনা ঈশিং চৎপা — মাখাই অড ইঞ্চিখেট (মখেং মখেং চৎপা) অদুগী মাখাই অমত্তু ফেমবা মার্জসেন্টার অড ইঞ্চিখেট ওইবগী ঈশিং চেকাই থাংনা ফুংহৈরি চৎলি। হাইবগী মথা উপায়দি : ডুম্ববদাই পুং ০।৪ গী মমাংদা পীবগী ১মুং পীথকপা কৌবা তৌবিগনা, খ' পীজবনা থিং হেন্নী। মুকবগী, চৈবীরবদি অবুক হেন্নী মরমদি হান্না মতৌ শোন্দুনা লৈবগী অদুনা চৈহুনা কাইহন-থংহনবদি হেন্না মতৌ শোথাদুনা কমুং চোৎপা হেনগৎলকলি। মতৌ-মতাং কপৎনবা, ঈ শীনফম্বা চিঙাক পীরগনবলি। ডুম্ববদাইদা ঈশিং অমাখা টক অমদা চাইহাক্তং করহনপা কাম্নগনি। ঈশিং অজৈংবদা ঈকফবগা চাও (ধু।৩)দা অজৈংবা ঈশিং মৈবিক, হৈবৌবা কাথৈ। পুম্না থংবা কাংথোল মখোও অতিকু চেক থাজংতপা খোবজোংবদা ওকথবা হিম্নবনু থৈ। ঈশিং অজৈংবা পুম্না কদি অমা চমৌংবা খোবলপা থি অকংবনা খোবশিনমুনা ওখৎখত ঈশিং চংলে'ই। লোইবা হিম্নগদা হেন্নি। মরম অসিনা অতাং লোংবা হিঙবগা পুথৈ অমা মথাইদা থিশি থিবগা মংগন, হাও মপা তাবা অমুনা হাওবা পুকশিন্নুনা হিংবংবদি হাইবগী মথা উপায়নি। অমাং অমুনা চাউরকপগা লোইরবগী মপা কাদু। খোইবা পুখোংবগীদু। মথং থোকপা পুথিংগী ' ঈশিং চৎথোকখদু।

মাংকোং চৌকপা— অতাং মাকোং চাংখদি মাথক অমুনা ঠৈতাদ হাগদা মাকোং অমুনা মাইবগা অদুক থতবি। মমমু লোকপা ঈশিং খপাবা থাংগা চাংখোংদা থমপা থিবা

কুপর্শিন্দুনা থমউ। পুংখাই অমা লৈরগা লৌথোকউ। মাকেন-ঙুম্বা অদোম্না উরপাদা থমলগা থেপ অহু-থমগদবনি। পামদুনা অচৌং অহু থকথ-থরাং থওজ্রবদি চৌক্লিবা নাকোং অহুমা ওমবা নাকোংলোমগী কোক্তা ঐশিং অচৌংবা কমপ্রেস তৌ।

হুপিং-কপ (রাগ্র র'দ্বনা ক্রাং ক্রাং খুবা লোকখু) — লায়না অসি থিরস-চহিক-মনাইনগী লোকপা লায়নানি হায়না লৌবে। অচৌবু অচৌং অচৌবী মপাদা কক্ত-হৌদি লৈমনবগী থুনা লেংদোক্লবা লংসলোমদগী থোংখোক্লবা লোকখু অমনি। অমাবা অসি মসম্ভ অমসুং নাকেন থাদা তৌগদ্রি। চহি ৪ দগী চহি ১২ ওবা অচৌং-শিংগী লায়না ওইনা তৌই। অহানবদা এপ চোবা, লোক মাওনা পুথরোমদা হৌরমগা হুপীংলোমদা লাকই। লায়না অসি কবদা চয়োল কয়া চঙই। পীবিবা লায়দুং অসিদদি পুথিং ৫/৬ নিম মধুতদা কয়া অহুম হৌই। অহুগা অত্তোপ্পা মওংদা লায়দে-লগ। চয়োল ২ দগী কয়া হৌরগা অহুম মথং মথং কনথি। মোংমদা রাম রাম খুবনি ৪০/৫০ মক তৌই। ওবা অমসুং খোর কুমমগা মামনা রাবা খোর মহোমগা লোয়বৈ। কারগুম্বা কালদা লোক মাথা লোকই। অহুগা কবিঙবা কালদনা লোক থরদা মথোকই।

হৌকথ—মসিগী হৌকথদি :চক্তৌ'; চিনি অচৌব, মাব অচৌ-বগী চিনাক, বিস্কুট, থোয়াং, হলুা, কথোক, অথুর-অহাও থোমবীনা থোলধা থেকথীগী পোৎ মথাব অসি পঙপী পীকপা—হৈ, হৈ-মহী অমসুং মনা-মশিং কয়া পীবখবগী লাকপা লায়নানি। ম্রাইগী

মরু ওইবা হৌকমদি হেয়া পীজবদগী লাকপনি। হকচাং মপুঙদা লৈরিবা নপ, লোক কত্তবা পোৎশিং অসি লৌথোরক্লবগী লোকখুনি। নমর্গীস্তুমা থম্বা মওংগী লায়য়েং লৌবিগনু। চুংগী কৎথিত্রবা লায়না কয়াগী হৌকম ওইগনি। চাক, হবাই মরু থরদং হেক পুক্তা ভাবদা হেনগৎলকনি।

লায়য়েং—ঔশিং লুম্-লুম্, শাবনা এনেমা তৌথোক্লমা চয়া হেলগনু। দরকার লৈরবদি থৌরি অমসুং থবাক্তা ঔশিং অঙৈংবগী পেক তৌবিয়ু। কমলা মহী অমসুং ঔশিং পীথকপিয়ু। মোংবা মক্লগা নিনিগী মতুংদা মোংবদা অমুক. মুখিৎমুংবা অমসুং মুমিদাংবাই পুং ৫/৬ ভাবদা— কমলা, কিসমিস, কৌহোম, অঙুর, মথাম, সোলোম, চৌমায় পীজবা য়াই। মপুংফাবা মরোলদি "লায়না অমসুং লায়য়েং" লাইরিক্তা য়েংবীয়ু।

ভাং-চীকনা, লাইহৌ হৌবা— অচাংগী লায়নাগী মপুঙদা ভাং-চীকপগা লোয়নবা লাইহৌ অসি থাইদগী কত্তবা লায়নানি। থৌশাদবা থক তৌবিগনু। তুংদা থম্মোয়গী লায়না থম্মোয়গী 'ভালব' মাবা হার্ট য়ুবা লায়নাগী হৌকয়ি। লাইহৌগা লোয়নবা ভাং-চীকপা অমসুং ভাং-পোমথৎপা অমসুং ভাং অহ চাওদকপা, হমাং য়ায়া থোকপা, থৌনাউ মাবা পোক্লকই। ক্নোমীক ওইপ্রবদি অচাংহুমা চাউরবা কাওবা লায়না অসি লৈবা য়াওই। অহুনা মকম খুদিংদা পজক্লিব এসিদ পোকপা পোৎশক শা, ঙা, চিনি, থাউ, ঘী, চাক, হবাই, ভস, অথুব-অহাও পীজমনবদগী ঐ অসি এসিদ হেয়া লৈমনখিহুনা ঔদা অমসুং হকচাংগী মকম অয়াবদা লৈহুনা

ইণ্ডিয়ন এসিদকী লায়না হায়না খঙনবা—তাং-চীঙপা, বিট-বিটিস সাইটিকা অসিনচিংবা কয়া পোকহল্লি।

খম্মোয় শোক্তনবা লায়রেং— লায়না অসিগী কত্তরা নৈহৌগদবা লাইথুং মচেন্তি খম্মোয় লাবনি। অহনা পোয়খৎপা, চাওলিবা অমসুং লাইগৌ অহ্ন কল্লিমখৈ চম্না হেন্দোকহল্লু। কবলা মহৌ মন্ত্রগা ঊপিংদা পীথকপিয়ু। ঊপিং লুম্বু লুম্বু শাবনা অমুক অমসুং সুবিদাংবাই এবেমা অনিয়ক লৌবিয়ু। পোক্লং থংলিবহ্ন কওবা ঊশিং অশাবা অমসুং অঙৈংবনা কংগ্রেস লোংমদা ২/৩ লক ভৌবিয়ু মশা অপুম্বা অঙৈংবা ঊশিংগী শেক ভৌবিয়ু। খোনাওম্ন অঙৈংবা শেক ভৌবিবা য়াই। নৈ অসিবা পুমণ্ডাম্ন চাওলবা হায়বদি সনৈবান কোক্রবা অমসুং লাইহৌ নৈত্রবা মতমদা হৈ চাক্তা পীজবিয়ু। মতুঙদা হৈ অমসুং মনা-মশীং চাবা মথং মথং লৌথবীয়ু।

অহুগা কয়বা মতমদা মেগ সলক হাপ্লগা চয়োলদা অমুক্তং ঊশিং অশাবনা ইরুজখোকপীয়ু।

কল্লি পীজরগা অভাং বাংহনগদগে— অচাংনী মথোঙ অসি কাওহনগদবনি। অশেংবা সুংশিত্তা থম্বীগদবনি। খয়া চাউরক্লবা মতমদা ঊয়োইবা ভম্বীগনি। খোঙ-থুং অসি কয়া শিজিন্নবা মরমদগী বাংনবগীদমক ঊয়োইবনা থাইদগী কয়া শাখেনি।

চাউথংলকপগা লোয়মনা অচাং অসি লাইম্ য়ায়া য়াওনা ফিজাক পীজগদবনি। মনা-মশিং পুম্নমক লাইম্ য়াত্রা য়াওই।

চোইদবা চেং, পেহগী মায়-মাতা— লাইম্‌ লৌংথিনা মাওই।
থিনগী চেং, তল মচৌবনচিংবা লাইম্‌ মাওনবা চিজাক চাওবদি
মমা-মপিং মায়া হাপচিনগদবনি। পঙ্গোম অসি থাইদগী হেন্না
মরাও কায়না লাইম্‌ মাওবা চিজাক্নি। চাউখৎলকইবা অচাং অমগী
বোংবদা পঙ্গোম ক্যাট অমা চঙই। খোঙহাম্বা মঙ্গল মৈদা
কক্ত-হৌদি পোক্লক্লিবহ্‌ হাইথিনব্রগা অচাং চাউটৈ থাগিবনি। মরম
অদুবা খোঙহাম্বা মাইনগদবনি। চাক হেক তোকপদা খোঙ
হাবদোকপা তগীদু।

চহিগী চাবদা অরুম্বা কম্যাবো থম্মু থওগদি — চহি ৬ থগী
চহি ১০ ফাওবদা অরাংবগী অরুম্বা হৈগদবা চাংদগী ১০%
তাথরবদি খোম-পেনবা চাং তাবে লৌগনি। অদুগুম্বা চহি
১১ দগী চহি ১৬ ফাওবদা ১২% থম্মবদি থম্মবা খোইপেনবা
চাংনি লৌগনি। চহি ৬ থগী ১০ শুবা ফাওবদা চহি ১দা পাইও
৪ দগী ৬ ফাওবা পুথহনগনি। অদুগা অরাংবা হেনগৎপা
চহি অমদা ইঞ্চি ১½ দগী ইঞ্চি ২ ফাওবা চহি ৩ থগী চহি ১১
ফাওবগী অচাবা চাংনি।

পা মাওবদা চিজাক্‌ অচাংবীদমক থাইদগী হৈ-প্রোটেন
শাক্‌ সরম্বগী খোঙা পা অসি লাইব থাংগদা অচাংবী চিজাক
ওইবা মাগে। অচাং ওইথিচৈদা পা মায়া চাবা তগীবগী কওবা
হুমদি পঙ্গোম মমা-মচিং পুথহং মহৈ-মরোং (cereals) চাক
হুরাই, চাও হাবদা মায়কে। ডু, ডা, খোকীগা হৈনথিবগু
পাম্বা চুংবদি অতোপা চিজাক চাবা হৈনবগে=হাউবে

হাম্বহুমা চাও হাববা থক যাদে।- শা চাবমা, চাবা হৈবস্রেহ চিঙাক অহূ চাদবগী তো'-মসল শাগৎপা রাৎপসিনা অচাং চাউরে করদে। শা চাবদগী অচাং মযুং থিংবা, তাং চৌকপা, কোয়ৌয়া তো'বসিদ যাবা, শুবিবাংবা কিবা, ইউরতিবা, ঈ কংবা, যাং চিংবা, শাইৰ বৌবা পোকহল্লি। তাকর উইকাবগী থোক্তা মরী পোনবা লাহবা, ঈ কংবা, তাং চৌকপা, হাউ'বী তানদ্র যাবা কোয়ৌয়ামচিংবা লাহমায়া অচাং অসুক যাম্না মাময়কইবদি শা হেনবা চাবা অমসুং শাগা যামবা অতোয়া চিঙাক শীজবা অনা'ব' অসিগী কৌকব পূরকা চাংদয়বদা হেল্লি হাবদা উৎলি।

তোমসিল চাউথংপা ১সুং নাদে তাব ফূনবী (adenoids) — অচাং নাবগী মগুংদ লাহনা থদি অসি হৌরিকী মতম অসিগী ওইনা মথ' থপাদা অহাবা শাংবা শীনা লাহবাদি। থাউ থাহুনা পৌথোকপদি করে নাহনা থরিবা অহূবগী যাম্না হেক্লা তম হৈজনদ' মচুংগী পুম্নিদা অহাবা পী। তোমসিল হাবদসি থৌ'বাও চয়বগী থোকদ্র হৈবদি। মচু না চওনকপা ভিদ থহৌক কঙ্ক হৌদি মতম অসিনা "পোদিম হেৈমনত্তব" কাহ্মা থদই। তোক অমসুং হকচাংগী মথক থংবা শকক্নী কক-হৌদি ঊদা পিস্কম হৈবা পুম্নক পোংথোকককদি অমসুং পোংথোকপগী থকক তোৌবদি। অসিগুম্না পিংক্কতিক ক্লেশ অসিনা পোংথোকতবা ওকস্মবগী হেৈমা কক-হৌদি এসিব ঊদা পোকবদ্রেংদি পোংথোকতবা ওকমহুমা পোকবকুনা, চাউবকুনা হৈবা তাবদি। পীক্লিইওবগী অম্নুমা হৈবগা অচাং অহূ মমদ নী ওইগুদি। চাবা হেনবা চায়া

লাযবা ঠৈবা এদিদ খাম্না হেন্না থৈবদগী লাকপনি । অদুনা হৌরককব লৌথোকপবনি। থাঙ থাহুনা কককক্লেবনু দু চাইস্ত-বদি অদুম থৈগনি ; মতুগা লোয়নবা লায়রো, লোক খুংবা থৈং-হৌগনি। থোঙ চাকপা খেন্দ অসি লৌথোকপ্রবদিবা লংগদা, পূজা মহীক মতাংগ্র লায়বা হায়রিকনধিবা ডাবনি। অদুগা মথৈদা মাকোং ময়াম্না নাবা, মেস্তোইবিটিক, এমবা, বেনীংবাই-টিস কাওবা হৌবনি।

লায়বেং—ভোনাসল অমসুং এফেমোইদ অসি লৌথোকপা হায়বদি থাঙবনবিবা যাই। লায়বেং চুম্নবদি মতোয়বদা যাওবদি।

থৈদ পীকছুনা অচাং অহু বুদিং ৫ দগী ৭ কাওবা থগৈঁচু। মচুংদা থা অমদা মুদিং ২। ৩ ওখনা থৈদ পীকছুনা থগৈঁচু। এমেনা ভৌয়না থোঙ হাবদোকপা যাহৈথীচু। লৌবাওবা থৈদিং অঁইবেগী লেক তোথীচু। অদুক অমসুং মুদিবালো খুম থবা থৈদিং খুস খুস লাথদা হাম্নপা বৌবাওবা পর-গম তেৎতোকপীচু। অপেনবা মুংদিং ক.মবা মৌহৎথোঙ অহু হাং-দোক্লপা চুমহনথীচু। অদিঙবা অচাংদি লোম্মী। মাম্না থাবা থবক তৌহনথোগনু। ওপনা ওপনা শাবেন শায়বা থাকিং চংপা ওথীচু। খাইদগী থুথদি তোৎবসিন চাউৎলপা, থাঁচুকী ভানদ লোকপা, তাং চীকপা লোয়বথনি। থাম্না তেকপিরথোনবা লায়মাদি। চাকনা চুহবোকপীচু। থাঙ থাহনা লৌথোক-ঠুদি পুখ্রাম পাদনা থবদি। হৌরককব লৌথোকপীচু।

খঙ্গোই থাবা—খঙাংগী খঙ্গোই থাবদি অহানবদা অমাবা কপা মখাগিনবীবা মথপনী মরুপা কমঙ্খবা হু চাঙা খাজিন-বীবগী দ কপা লাম্বাবিনি। খঙাংগী মৈত্রি পুম্নমক অহৈনবা চাকথি, শহঙোম পোকপা হৌরবে। পোকপনবগী অহুম কথিবি-বনি। হৈ চাঙা চাবা হাবদা চৈরাক থাদনা থুবিং মরা খঙ্গোইবগা মমাইনা অপনা অপনা কথাবগদি। হৌবদু হাউ অহু পোকপগী মক ওইবা হৌবদ অহুম মুথংগীদু। অপেংবা মুংগিবা থঙ্গীদু, লায়হৌরবীদু অহুম কথিবগদি।

লোক পুংবা-লোক পুংবা হংবগী ওবিবো হায়বা মরা ওইবী পুম্নমক্তা থঙই। মপ চোই, লায়রো হৌই। হাকথী থাগি, হীংবা দি ওই, চাবা থাংবগী মৈদা হৈনবা কবা পুম্নমক মপানলোয়দা পুরোবশা হেচনী থবক অমদি। চমাং হাওবা পোং অমসুং চিথি হেন্না চাবগী লাকপদি।

লায়রোং:— লীবা হেন্না লেপকবগদি। কবদা মহৌ লোংখং লীখুম্বা মরুপ চিথাক লীনবদা থবগবগদি। (থুবিং থিথি দং)। এবেবা ঙৌবাকপীদু ইপলোম লেন্ট থাং, লোংবদা অমুক লীখিদু। লোক অহুম কচ্ছপদি। মহুক্তা চাবা চেকপিনবীদু। চাক থাবা চাবা অমসুং থি হেন্না লেংথিক-ইনশিনবীবগা লোংকাইরিন পুমকই। উনশা থাগি থুবিং শিংথবা মচীহুনা উনশাগী থবক লৌখ্রবদি লোংকাইরিন তৌবা লোক্তবদি। মতমদি উনশা থাগি থথিবা থোকপীদি, লোক লোঙ্খৎলবদি। হেক্তাংগা হেক তাইনবা থুবিং, মতমতাদা,

খোংগ্রাওনি গানতু ওটনা গিজিমবিগন্থ। দগ্রিং কিনা কথা রেজা।
রিদাক ভোবা গান্থীগন্থ। বিদাক বাদোকগা ভগ্নীম্ব। রোজিক
রোজিকোদা থমবীগন্থ। অতাং অচুগা মচুচগা পুন্জিনা মক্কনি।

ভ্রো'ক্যো নিমোনিয়া— বিজল, রুগিং কগতা নথশিবথা
মথদগী দাহয়েং ভোবিক্কগন্থ. মসিদনী মৌবে'নিয়া দাকনি।

দ'মুয়েং— অতাং অসি কবিওবা থবা পাঁজদনা থথীমু।
দাইহো পুম্মক্তা চবা রেজবা হাম্বসি ভোদবা মানথনি।
দ ইহো হায়ব'স কজু-বৌদি চাংবেকগনি জার্মনা ভোবা মাংও। চবা
রেংবা মজনদা কথদা মহো জীগিং নজমা কবিওবা অবা পীজবা
মাংন। গজোব পীজবা থুাইবগী কজে। থবাক গেক ভোবিম্ব।
দাইহো কমগা অঙ্গংবা জীগিংবা, দাইকো বোইনা নৈজগা অগাবথা
(মামা গামা) গেক ভোবিম্ব। এবেবা গোবিম্ব। দাইহো চংজ্ঞগা
রৈ তাজা গীজবিম্ব।

ক্রোংকাইটিস— ক্রোংকাইটিস বামথা দামনা অসি অতাং
অমাম্বদা মা-মথা দামনাবি। দাইহো থমদা মবৈথা, নৈজথমু
মাওথা আমনাবি। অচুগা গাবিমথা থওদো দাক্সনি জেগ-
রেচম কাঃ ১০২ ডা নৈদ। দোক থোক্কা থুমগী। মচুংদা কংমু
পুমকই, থুমদা থবাক গেগাথমবোই নীংই। চমোদ ১/২ নৈগনি।
চবাং মাম্মা মাওথা চাব, চোই অবমুং অমুক-অহাও বেকবীগী
গোং চাবদগী দাকই। চনাং, চিবি মমাব অনিদগী গোক-
দকগা কভ-বৌদি অচুমা রকচাংগী মথক বংমা মকক থৌনাও
ক্রোংকিয়েদ চুাব, বাতোদ, দাকেঃ মুচুগমা, হাইট্টী. মথাপুদা

ঙৈহনা ঙৈরহ থোরকই। ত্রোংকাইচীপ, মপ চেংবা, লোকঃ
লাইরেং চেংশিল এরেমোইদ চাউবংগা পোক্লকই।

লাবরেং— পুথিং হম্নিদং কবনা থবা অমসুং ঙৈশিংগে পীথক্লুনা থম্লোই। মুংচাইতবা শাবীবা পুনম থেক হহ্রকপদা ঙৈহ চ'ক্তা পীতাবহনা পুথিং থম থম্লোই। কবনা মতমদা অচাংবা পীতপদবা চিঙাক অহু পীজবিয়ু। অমুবা চাগবা, চমাং যাওবা পোং চাবা থি'বিয়ু। মুংচাইরগা থবাক ঐশিং অঙৈংবা পেক তৌবিয়ু। এংবমা তৌবিয়ু। অশেংবা মুংশিক্তা তুমহনবিয়ু। থেগ মপক হাম্লগা ঊশিং অপাবনা ঐরুজবোকপীয়ু।

অচাংবী তুথেব লা'মব'দ কনি প জপ'থি—চাবা তুমত্রপ' ওয়, ম গং'প পূক মাই হাবরকই পুক্তা ঙৈবিবা তুমদবা পোং অহু থোইম'ম-থীবিদ্দা চংবিদ্য পে ইত্রি কাওবা মুংচাইতবা থুদম অহু অহুম ঙৈগনি। অহুবা থেক ওরকপদ অচাং অহু থুং ওইবা ইপা-থোংবদা কোমশিল্লগা থুং থেংকী থুবে'শী-। থোমাওদা থিংলিক্লুবা ওথোকহল্লু। অহুগা ওঁগ্রটৈগী থবাতদা ঐশিং পুম্পু-পুম্পু পাবা থমা থেংহনা পীবকপীয়ু। অহুবা ওবদা পু'ত'ইজগনি। মুংশিং কাবা, মুংশিং হাইগংপবা, পুংহনা অপুম্বা থগেরকপদা, অদীবনা কারকপদা অচাং অহু যাম্না মু'চাইতে। ওথো'ক্লগা থুবা ঙৈ।

লিপাং-শিংবা অণোবা মাইবা তুথেবা— ওবা, ঙৈপ মঙৈপবাক কাবা, থোয মথিবা, তুবা যাদবা, পাওপনবা, কপকমবা থুদম ঙৈগনি। থোয-পেম্লোই অহুগা জাইকেং জাইগনি। থোংহোবা যাদবা অহুক্লো থাইবিয়া তৌবা=অম্বা চংপি। চাকম থোজবা

পীবগী, হেনা পীবগী, পীক্কনতা লৈবা, অমাঙবা চিঙাক অমসুং লাম্বা থিরবা অসিংসিংবা মৌকপনি।

লাম্বাং — মোংবগী কম্না মহৌ শীবক্পা চা হেনবনীবনি। মরক্তা ঐশিং অপাবা মায়া পীবকপিনি। মচুঙবা লৈ ভঁকা চাবা থুংলা অমুমা পুথিং ০/৪ নি থবনি। মুংবাং থুনিংগী ভুম্বমাইনা এবেবা ভৌবোকপীরি, মেত্তা কমবিগনি অরোবা লৈমোই।

মপুক থিনবা— থাঙ অনি কাওহুমা মতমা মোনবগুবা লাঙবা কপকনি। ঐনিন্না মুংশিং লৈবগী পুক থিনবনি। মুংশিং অমুমা ঐথিন অমু কাক্তোনকনি। মুংশিং চংলপা থবৈ। থা ২ মনী থা ৬ ভগা অথাংবা মৌপনি। মথাবা চাবা চিঙাক লাম্বা, নমুপ বেংব হেঙিম পীবকপ, চাংথাইবগ, বেটন পীবকপা ওইবগ বেংপা, কতপা মখোব পীবকপগী লাকই।

লাম্বাং — শেম্বীবশিংবা লৈথিংবা শেমবিগনবনি। অহানবগ ঐশিং অপাবা থবা থবা পীবকপীনি। পুথু-পুথু লাবা ঐশিংগী এবেবা থক্তকং মৌথিনি। মপুক থিনবা মতে চাবগী থওখ্রৈবা থরিক্তগ অথত শীবকপীগনি। ঐশিং অপাবা (অতোংবে থাওবা ভগ.) থা পুরপা মংবা ভপথোক্পা চনিবা মোথীনি।

মপু— মথাবা মোংবোক চাবা, শিং চাবা, কমবা লোং চাব, হাবে। লোংবা লোব ৪ (থনি) মতা পীবকই। মুংথাংনি পুকশী পীবকনু ; অমুমা থমাং পাওবুবা, চাহবা, থবেহুমা থপুক্নোং মুংথাইজবগনি অথাং অহুমী থমা থাং মুংথাইবগা হেনশংকপনি।

খোঙহাম্বা যাদবা— অহাংবী থাইদগী অরোবা মথনগী লাইনাগী মথুংদা যাংবা যাদবসু অমনি। খোঙহাম্বা যাদে হায়বা উতিবা অহুদি অয়াম্বনি—মপুক থিনবা, খ'ঙগনবা, কপ্ কনব', চুম্ব, যাদবা অনিগা লোয়নশিননি। পীবগা লাদবা, হেনমনুবা পীবকপা, চাং যাইবা অসিদগী লাকপনি।

লাইবোং—লাইবোংবা মতমদা অচাং অহুম চহি মচাং খোংহুবা লাইবোংদা পাম্বংশীনববনি। খোম থক্লোবা অচাং ওইববি মমাবা চাং যাইবা খোম পীবকপগী মাকপনি। মিনি হরিদি মঙ্গিং অমসুং কনা মথৌবা থম্মু, অদুগা এবেবা মঙ্গিং খক্তকখ তৌবিয়ু। এবেবা অচু লাইবুংমহেমব' যাদে। মিনি হরিদগী মমকা যাংব থ'অংবনি এবেবা চবগীয়ু। অদুগা খোইদবা পীবকপা ওইবগা লেবইবা অমোংব অহ কুংবা পাবা মেংগা লেখোক্ পীয়ু। চহি ২গী মতম, ৪।৫ ঙবা কাওবা খোংবগী মুখিং হরি কাওবা মৈথ পীজহুবা মৈখোঙদবগীয়ু। মোযাক পীহুবা থাংবে'ককম্বীগস্ চুংবা কায। অদুগা মরা-মশিং চাবা “ওলিত” থাউ থবং থাওম্বসু থাইদগী হেক্লো কাম্বা পীগনি।

থাইবিনা—চাবা লানবগী মতম। হু চেনবা ফনা লোং চাবিবগী থাইবিনা তৌই। মৈ অকপা (হেনমমা মুক্তা) চাবগী লোকপা থাওই। কনা মথৌবা খোংবদ্ থবা অদুগা এবেবা অচু অনিথক লৌবিবা অহুব কমশিগদি।

কোলাইটিস— য়েক্ক য়েক্ক হাউ কায়বসি কো'লাইটিস কৌই। খোঙ থরা পেৎ পেৎ হায়রবগী মতৌদা খোঙ হায়থরকই। মোংএদা ৫ রক্তগী ১০ রক হায়ই। অথাং'হু অপাংবা মহী চরাং চরাংবা অমগা হাউ মাওই, দ'ইতৌম মাওই। অহানবদা ইচম চম্না হায়মগা মতেংদা (entero-colitis) য়েক্ক য়েক্ক থায়লকই। অমিওম মথংগী দাইরিযাদা ওইবা হক্তা কৌই। দাইরো তৈ, অপাংবা অথাংবা মপাং নাইদম' হায়লকই। অহানবদা ম'মা ঐশিং মাওবা ঐমু ম ওবা থায়লকই। মতৌদা অপাংবা নঙগা অচৌবা হাউ মাওবা ওইনা থাংখোরকই। ওবা অসি থম শাখিবা মওংদা লাকই। মাম' হা'ম ডাক্তরনা শাখি-বসি অমসুং শাখিদবসি থাবনা পেম্না ম'দে। মামা শাগৎলগা মাম্না হাবধা মাওইমু চারা লায়বগী খোরকপা তাক্তবি। শা, চা, হবাই মাগা পীজবগী লাকপবি।

লায়বেং—থনাবা অহ কম্ফুংদা থিগু্না থবথীমু। অহুক অমসুং গুদিমাদো এক্কমা তৌখোকপীহুনা মাউথেল পেংদোক-পীমু। মোংম থিথি ঐশিং অংগুং কমনা মহী মকমা পীজবিগনু। কপিওমা অমতা শজোয়মচিংবা পীজবিগনু। দাই-রিমা হেক কবিবগা তৈদে পীজমুনা থবথীমু। চমীংদা থি অচোংগা লেক তৌবা অমগা ঐশিংদা চত্রা মহী হাপচুনা পীথকপদা অহুম মাংবা লেপথিগদবি।

ঐতোম কায়বা—অচাং অপীকপদা ইতোম কায়বসি মামা অহানবা থবগী দাক্কাদি। পীথিজদা মাবা লায়নাবি। কাচেংদা

থোগনি। ম'গী কুংনা তাউ অমসুং ঈ কায়রনি। অমেমস্‌
হায়রদি খোঙ হাম্বোকত্রগা থাডবা ওমদনা হেকপা অমা
লোকই। কালেন্দা লা, চা মায়া শীজবা অমসুং খোংহু-
থাগী মহৌক মনাই অৌম-মচৌংবা মাওবা ঊপিং থকপদগী
লাকই।

ল'ময়েং— মথক্তী লাইবিরাগী লায়রেংগা ম'রৈ। কমলা
মঙৌদা থপা য়াই। ঋেদ মতম থবা থপা কৈ। মক্কে অরীবগা
লেকোইগা তেংলগা থুম থবা লাংঙুশা খোংবদা অহাঙবা পুজা
অহৎলক শীজবদা ঢুবিৎ থরুগী মতুংদা ফজবিগনি। চয়াংদা
ঊপিং অঈংবগী শি খোংহৈ। চাক চাবা অভাং ওইরব দঁ
চেঙচৌগী অলেংলা চাক, ভেল'ক্র, উচিমা খোংবা শাজবা য়াই।
থী, থাউ লা, চা, মতম থবা শীজগদ্।

ওবা— ওবসি লায়না মত্তে, অমাংবগী থুমবনি। তুমরক',
যাত্না চাপিনবক', থরী লোমবা, লাইহোগী হন্না ঋেরকপগী (ref.ex
irritation) অহামবা থুমবনি।

ল'ময়েং— ও'মরু পুরক্রিমা লায়মাহ্‌ কবিরো হাময়া থগুলা
তাবনি। অতুগা অভাং অতু ঊপিং থদাবা শীথকুমা থমগর-
বনি। এরেয়া শীবিহ্। কবিতুবা অমতা শীজবিগদ্।

চস্ত্রা অসি ওংবদা মতুগ লৈ। চস্ত্রা মহী থয়া ঊপিং
শীথকপদা হায়ীহ্। তীদগী লায়ব'গমু ওবনি।

চীবক্ লোয় ('লাইকুপ খোকপা)— লাইহো হৌয়গা থক-
চাং অপুবা ঢুবিতব চপা:ক মৈনা লাইকুপ থেংবই। লাইকাউদা,

মলিগী খাননবা, নাইজাওবা পুরূপ থোরকই, পুরূপ নাই
চাম। নাইকুপনা থনা কংই, থরনা থোরকপদা নাই চাম।
হকচাং অপূবা থোরকই। অহুগা মংগল অমসুং পাথোম
মরুপ হেন্না থোরকই। মুমিং ১২ মরুগা ১৪ দি চঙই।
হকচাংদা কক-হৌদি নৈথনুবগী থোকপনি। নাইদৌ কয়া নৈ।
মীৎকী অচৌবা শরুক চাওই। মীৎপানবগী মচুং থংবা শরুক
চাওই। মৈ ওনা যাদে। থোংবা মিমিগী মচুংদা মাপ অমি
কাপংলি, লোক খুবা হেনগৎলকই। থোনাও কংই অমসুং ঈশিং
থোরাংই। চীনগী হাউ থোকপা মগ্রাম অমসুং চীনবাম মচুংদা
অচাওবশিং অহুবা কোয়শীরগা, নাই চাবদৌবা অচৌবা মরূপ
মচা মচা উমই (koplik's spots) মচুংবদি নাইবকগী
থৌরুবা যাদ, মারূপ, হকচাং পূবা, থোঙ, পুং কাওবা থোকই।
হনাই মরূপ মতাম্ক চাউবা চাউবা চাওবা থোকই। মচুংদা পুরূপ
নৈকত্তা তৌরকই। মথম চাউবা অমতা ওইনা কনবা যাওই।
হুংদি হুংই, ওকনা শাপি। থোও হাপা যাদে। চাইরুং মথাবা
নৈবা প্রেশিং চাউবংলি। অহুগা লোয়নবা কোকচৌবগা, ওবা;
ওনীংবা, যাওবা কনুঙ্গলয় যাওই। মদি পূরুক নৈজবা
যাওবশিংদি অত্রুম নাম্বা কথবি। মুমিং ১০ নিগী মরুবা
কথবি অমসু থোক্তি মূব থরা থরা নৈহৌগদি। নিমনবি
নোকোাইটিস, ব্রোংকো নিমোনিয়া অমসুং মাপোং মচুং চীকপগা
লোক্নগনী। লৌমগদ্রা লাকনানি; অচাং অমনা তৌরবদি
[illegible] তৌগনি।

লায়রেং -অমাবা অনিগী অহানবা থুবক— মপ চোক্কপা, পি তাক্কপা, লোক থুবকপা মতমদা কমদা লেংবীগনবনি। অমাসুং মতমদা "অহমতবা চরা" হায়রম্বা লৈবনি। মসিং অমাবা মরমগী অচৌবা থকমীংব মতুং ইন্না পীবকপীয়ু। চিনি হাপ্তোপয়ু। কমদা চত্রা মহী থরা তানবিবা য়াই। মসিং য়ানুরা কমদা অহৌবি মাগ্না পীবকপা য়াই। এবেবা লৌবিয়ু। অমাবা য়াংকৈ লেক লৌবিয়ু। অহপা কহুংবা হিরুমা লোখাহনবা লৈহনবিয়ু। থুংশিং অখোংবা কংবা লেংহনবা মীহুৎলোক্তনবিবা হাংদোকপীয়ু মরমগা মপালবা থবীয়ু। মিনি চরবগী লাইহৌ কংবা লৈবনি মসিং অচৌংবগী লেক লৌবিয়ু। চরা অহুম লেয়ু। মসিং থরা য়াগা পীবকপীয়ু। এবেবাসু লৌবিয়ু। মীং অহু মায়াম মরমগী অহাংবা লেংবা চয়ত্রবনি "লোমন" পিজিনবীয়ু মরমগী থুংশিনি চতলগা থাজিনবা মমুবরা য়াবা মতম অমদা লৈহনবীয়ু। লোমিক এসিদ থরা হাপ্নগা মীং অহু কেক কেক মতম মতম চাবপোকপীয়ু। লাইহৌ কেক লৈরবা মতমদা কমদা মহী পীবকপীয়ু। মতুংদা "অকোয় তাকা থকপদা (অহানবা)" চকোম অমিতোম থবীয়ু। চাংহু শীরিবা অহুপা চহিপা চাংলবীয়ু। লোত হাপ্পু কেক য়াবা এবেবা থাবোকপীয়ু। মীংহু থিঙ্গা অমতা তোঞ্জল থাবোক (অতুপী লোমন) উবীয়ু। হৌজিক্কী থিত্ত তোঞ্জলসু থুরা মীং য়াবা লোকপা য়াগই।

থাউ তিংবা -মশু কেনবা Convulsions, infantile — ইন্জুংশংগী হাবদি মতোমবা তপচিনবা অহানী হুইকপালগী

লায়রা অমনি। অদুক মায়া খুদোংথীবা অমসুং শাখিব-লায়রা অসিগুম্বা, অঙাংগী লায়না ওইনা অতৈ কয়া লৈতে। মরা মপাম্বা কয়মুক খুংশাথীবা পোকহনবগে হায়বদু করিগুম্বা মথলগী মীংথিং লবা লায়ম্নেং অমতা তোগে হায়বা কাওবা থঙবা চমজদে। অচম্বা মথলগী কন্‌ভল্‌সন্‌দদি অঙাং অদু মমীৎ পাওনা ভুমই। মীৎ মমুং অদু মথকলোমদা ওনথৎলি। মমায় অদু চিংবগুম কাজিনবগুম তোই। মখুৎ খুত্তুম অদু কয়া পায়লীলি। খোয় হোনবদু চাং নাইদে। অকনবা শাখিবা মতংগী কন্‌ভল্‌সন্‌দি শাটৈ লৌবগা চপ মাটৈ। অঙাং অদু জ্বান তাদে। ময়া কয়া চীকশিম্মুনা শায়বগুম তোই, লাউরকই। মকোক ক্রং-ক্র হাই। তুংলোমদা ওক অদু থেকতোকই। খুনমক কনবা থবক তৌথংপিত্রবদি শিবনা ময়ই। অদুগা অয়াম্বদি শিদবনা ময়ই।

হোকমদি পুক, খোইরীনগী থবক্তা অপমবা পীবদগী লাকই। ম'কোংগী লায়না, চাবা লানবা, নাতোনগী বেরা, অঙাংগী উবশা হাংদোকপা য়াদনা লৈবা (Phimosis), খোইরীনগী তাপ নত্রগা য়ায়া থীনা অশোকপা লৈবদগী লাকপনি। অতোঃম্না হোকমনা শরু শোনবা (Rickets) বেবিংজাইটিস, লোনগনবা লাইহৌ কয়া, নত্রগা তেম্পেরেচর থীনা থাইগৎপা লায়নাদগী মাং চিংবা লাকপনি। অশেংবমক খোপকী লায়না, মাওগী লায়না নত্রগা লোনগনবা মায়নাগী হোয়কপদা তোপলি।

খুবম—খুদম অসি মম তৌয়কনি হায়বা হায়া থঙবা অমুবা লৈবোই। অঙাং হেক ওইরিবমতৈ তোপদবা লায়নাদি

খুদম—খুদম অসি মুখ তৌরকপি হায়বা লাম্না থওবা অমতা লৈরোই। অদুগ হেক ওইরিবদৈ তৌগনবা লায়রাবি। লায়না অসি লাকত্রা হায়না চিংনবদি—অদুগ অসিগী মথোং পাওনা ভুবনবা, মাংগী মসনশিং অসি কাক্তিনবগুম্বা লেংনবদি লায়না অসি তৌগল্লি। লাইওংমা—ল'য়না অসি তৌত্রিদ্রবা চৌন অসি মক ওইনা চিংবগুম, গুপচিনবগুম তৌরকপি। চায়না হৌবমদাইদা খোর কাওবদা য়ায়া বানা হোনগনি। ভূস্বা মতমদ তপনা নাহেংগনি। খুদমশিং অসি লৈবদম্ব কন্ভল্সন্ লাক্না অদুম কক্ষিবস্ম য়াওই।

চুম্না লৈবদা মক্রগা ভূস্বা মতমদা খুবী অসি খুবাক য়ম্নায়না থেকচিন্নবা অদুগা মীৎ অসিনা মীৎ তংথাই অমমগী হেন্না কুপশিন্নবা, চীন্দ মতুনা মায়, খোত-খুং য়াওনা থেকচিন্নবদি (Twitch) মথায় তাইকেৎ তাইনা ভূমবদগী থংহৌ হৌসং-লকপা, মীহুন খুবা, মায় অদু তাইকেৎ তাইরবা, মথায় অদুনা মুংপা থীবা, কিবা অদুগা মমম ইহৈন লৈতনা থংকপ কপ্পক-লবদি কন্ভল্সন্ তৌগল্লি।

অদাবা অদু হৌদ্রবদি মথায় অদু থেকতোক থেকচিন তৌরকই। মশা পুম্মক কমপীম্মী। হকচাং অপুম্বা চিংবা থেকতোকপা উরকই। তক অমসুং কোক ভুংলোবদা থেক-তোকই। হকচাং অপুম্বা চিংই অমসুং থেকচিল্লি। মীৎ অসি মথকলোমদা ওনথংলি অদুগা মেংথুনা লৈবতুম তোই। উবদি থক উপে, মথীং মুক্তে, মীৎ মাহো অসি চাউখোকপা

মরুপা শুপচৌবা। হৌনা কৌরবগী শাদে। মীহুন থুই অমসুং লোটিন। খোর থুনা হোটিন। হৌচাং অপুবা চোংলি অমসুং হুবাং লোই। কম্‌ভন্‌সব অসি নিনিষ্ট অমতা চোবা য়াওই। মরুপা পুংখাই অমা চোবগী য়াওই। মরুপা হেনগৎলে' লৈবগী য়াওই। অচাং অদু মহুমশীদি পৎখ্রে অমসুং মখোং-মরম থহুদবা মওংমা লৈত্রে। কবিঙুবা কানবা য়াম্বা কমলপা হুৎহুবা জ্ঞান লাকপগী য়াওই। অমুক্তং নংগম চোকবিবগী য়াওই। অহুপা শংবিবা মওং অমসুং লামচেৎপী মতুং ইন্না খংবোব' নাইবা লাকপগী য়াওই। ইচ্ছুরবা হৌরবদি সাংলেমন য়াংপা হাইবদি ঐ মীংথিবা চেম্‌বক্‌ম খেপত অমাবা শং, খোপকী ই অদু চেক্কা লৈ। থংদিং মরম অদুগী (Wind pipe) থংদোংখুম' গী দিং অদু লংনা খংদোক-থাদিন চৌখিবা মসলদিং অদু খেকচোক খেকচিন থংবা (Twisting) অদুগী কাওংথক কাওদিন থংহনবা থংবিদুনা খোর চোকবা য়ামহুনা দিবা য়াওই। মসল অদু খন্দুরক্কা লৈবা অদুনা অচাং অদু অহৌবীবা চোকখদি। অচংশীদি হৌরকপ অদু লৌথোকপীরপা অদুগী মকটৈ ইঙুতক্না চৌরবদি শাবৈ ওয়রই।

নংথংবা—অচাংগী অদু মচাং কম্‌ভন্‌মরণী লামথং অদুগী লৈংগদি। হেক্‌ চৌরে থহুবা খোঙ, মাংথোকপ হাংখোক্‌লা হুরুনিং খদেংবা শীগদি। দি, থুরিং কাজিরবা পুরুক চেৎখোক-[illegible] কয়াম দিন দিরপা মরুপা লেদিন অশাংবা অমা [illegible] খোকশীনপা মরাপা লৈবা থাদুগ। মরুপা লৈ অদু

চৌকথংলোই। দৈ খাহ্ বৌমাওবোখ্রা চিংশিনগ্রখতি খোর হোবখা হাংলোই, খে'র বিংবিনথি, পুরা কথান খখা খনি রেঙখগা হাগং খন্ন চাক্লুনা খগ্রগা খৈর খাহ্ বগানলোখখা চিংবোক্লুনা খগোমু।

খোর, খাতখা খঙ্গৈংখা ঊখিং বিকচিনখোমু। মাহুখা লেগতনথি। চখৗং খখপুং হাতখা ঊখিং খগাখা লেক লৌখিমু। খত্রা কম্রখতি খথাং খন্ন ঊখিং খগাখগা চক্সাখ খক খকুপ হাম্রগা তগ খখখা কোকি লেক্লুনা ৫৩৪:খৈখ বৃগুনা খগোমু। মিনিট ৫ খুখু ১০ খাখখা খখতা খখুং ঊগ্রা খগোমু। দ্বাখ খক তকখাংহগা খাউক খখা ঊখিং কাউ খখখা দৈখাংটিখিরো; খাহ্ খথাং খহ্রী জৌংখখা খগাখা ঊখিং খন্না খাম্রৌমু। ডিগ্রী ১০৫।১০৮খা ঊখিং খহ্ খখগখথি। খতখ খহ্রখা কোতি ঊখিং খঙ্গৈংখখা দৈখা খগুগ খঙ্গৈংখা ঊখিং লোগ্রা হাই। খন্নুংখথি ঊখিংখা পুগবিখথী খহুতা হাত ঊখিং খগাখখা বিলা দৈখা লোগ্রা হাগ্রা কাহখা নীগথি। ঊখিংখা পুগশিন্নুলো খখী খহুতা খগাখা ঊখিংখা পুম্রা মাচেং লেকন্ন দৈ। খনিখা কমুকগুনন খাহ্ লেগএখথি এংখখা খয়ুকং তৌলোকগা দৈ। খথাং খহ্রী বোখাওখা পুবোখখী বিংজিন্নুখা অবোকখখা পুইখখী কাহখথি। খনিখা খখাখহ্ রেকা কখখিখ্র চাওই। খহ্কা খুখকা হাখখিখা লাখকে খনি চখগথি। পুক খনি তগ জাখম্রা রেকা খকখথি।

পূৰ্ণমক অসি কন্ থল্ সন পোথাকবনি। থৱা য়াম্না কন্ কাপ্তবা মথনগী কন্ থল্ সন্ দা নং ৩ ঙুবা মথনগী চৰা মহেনদা কক্রিকাওবা লৈগনবনি। ঊশিংদসি অহাংবী চহি মতাং য়েংহৌবা ইন্থনবীয়ু, মৰুপা কেনগৎবা শীবা য়াৰবা থম্বীয়ু। মতুংদা মপুং কাদবা চৰা মরেন (Partial fasting) নং ১ অমসুং ২ দা থম্বীয়ু। বৈ মহৌ অহুবি ঊশিং পাম্বা য়ু মৰা মরুপা থরদা য়াৰবীবা চহি মতাংগী ওইবা য়েংবীয়ু। পুংজিগী ঊশিং অচোৎপা কিনা পেক ভৌবীয়ু। অহাং অভৗবা পোম্লবসি অয়ুক্তা য়াওদা অশাবা ঊশিংগী পেক অহুপা মুংথিন্না চঙীংদা অশাবা থোম্বা হকচাং শোক্তবা কেমগনি। অচোৎপা পেক ভৌবসি লাইহৌ লৈরপা অঙৗংবা ঊশিং, লাইহৌ লৈক্তপা অশাবা শিজিন্নবীয়ু। করিঙন্না কালদা দিঃ কাঃ ১৬।১৮ গী ঊশিংদা নীউত্রেস বাথ্ ভৌবা য়াই।

অতোপ্পা মথনগী ঊশিং শিজিন্নরবসি নীউত্রেস বাথতি ভৌবীগনি। অশাবগী স্পাইনেল পেকসি লোয়নবা য়াই। অয়ুক্তা অশাবা পেক মুথিদাংবাই নীউত্রেস বাথ্ লৌবীবা য়াই। নীউত্রেস বাথ অসি মসি মতাং য়াম্না ঊংবনবা অমসুং পোথাবা পীবি। ঊশিং থকপা বৈমত্রবা, হাউজ্ঞে হাররবসি চপ্প্রা মহৌ অমসুং থুম থৱা হাপ্পীয়ু। অশাবসু, অঙৗংবসু থকপা য়াই। অহুপা থোইহৌ থৱা হাপ্নসু য়াই। মংগল মথা, লামবা, লোইবা য়াম্না পুংভাইবা পীবীবা মতং অমসি। মসী পূৰ্ণমক তপথবেন্ বা ইঁৱনবা থবক অমসি, লায়বা অসিমক মসী শোমবগী লায়মাসি।

মাতোম অমসুং মাকোং পেংগোকনীয়ু। মীয়োমনিইরবা, অতাং পোকপদা অমসুং অতাং পোকপা মতুংদা লাকপা কন্‌তন্‌সন্‌দি কিন্‌নি থবক নীংথিনা তৌবা ওমদবমীনি। ইউরোবিয়াণী লায়রেংবা রেংবীয়ু।

বিলেক্স-এরান—হকচাংদমী কচ-রোদি লেওবা পুথোকই-বসি মকওইবা মালাদা অবাংবা ঐপিং অমসুং হদাং ওইনা পুথোরকই। চাবা থবা রেজিমগ ঐদা কচ রোদি মায়া দৈরগা কচ-রোদি অদু হকচাংমী ইজিপিংমী মনুং থংবা উবদামী হাউ থোককম মপ্রাব অদুদা কচ-রোদি অদু পুথোরকই। অহাম-বদা শাপংগা, দাইথিরা তোহনা কচথু পেংদোক্সবা রোংটেব। মতুংদা অদি অসিনা পুবা ওত্রক্‌বদা হকচাং মহুংমী মপ্রাব অদুদা লোক, মপ, ঐতোম, ওইনা পুথো'রকই। অশোম অশোমবা ইত্রিনমী পুথোরকই। অহামবদা মাতোম মহুংমী মপ্রাবপোবদা মপ্‌ ওইনা, মহনা পুবা ওত্রগা অযোবীদমী লোক ওইনা, মথংবা ত্রোংক্রাইটিপ হাবদি খোংকিয়েন ছ্যাবপোমবমী লোক অমগা ওইনা থোরকই। মাবি-মাবিবহ কনবা রেনপিন, মবপিরগা ঐথুংখুন ম্যাকস্‌ থেম্‌রেন দৈবা মকব মকবদা থোরকই। লোক, মপ, থোকহরগা ঐতোম, তোপহাউ কাম্মবা ওইনা থোইমীন, মী-থিবদমী ল●ই। অতাংমীদি অহামবদা লোক থুংবা ওইনা শাপংগা মপ চোবনা রোই। অসিওবা লোক থুংবসি মতৌ কয়া কদি! দমী থোরকপগে? ঐপিং অপাবনা ঐকপথোকপদা উবদা অসিমী মতোম থোনা ঐ অসি পুথংদরকই। মী অদু ঐপিং

অশাবনা ঈরুজবিদৈঙদা তাঙশং তাঙইবসু মী অসু উনশা মতোম
থোনা পুথংলক্লুমা এম্বদগী ঊর্থনি। মতুংদা অশাবা অদু
থেক নৈত্রবদা হায়বদি অশাবা অমুক পীত্রবদি (রিএক্সনদা) ঈ
অসু মতুংদা চঙথি। মাসুনা মতম পুম্নমক্তা ওইনা নৈথি।
ঈশিং অঙৈংবনা ঈরুজবগা উনশা মতোম্দা নৈরবা ঈসু মতুংদা
তানশিনথি। হাটনা অমুক তাংবারকপদা উনশাগী মহোম্দা
নৈথি। মাসু মতম পুম্নমক্তা ওইনা নৈপ্রপদবনি। মাসিবু
রিক্লেক্স-এক্সন কৌই। করিঙুন্না ওম্পাক নত্রগা থোন অমা
হুবদা চংপমদৈ চংব্রগা অরোইবদা তদ্রিবা মী অদোমদা
থরদং হুক্কই। মসুদা লেপকনি মাসুবু রিক্লেক্স-এক্সন কৌই।
অশাবনা লুরগা শাই মতুংদা ঈংই। অঙৈংবনা লুরগা অতোনবদা
ঈংই। মতুংদা শাসুনা নৈবোই। ঈশিং পুংশিজা মখি মরোম
মাওদনা কুইনা নৈহনবা, তুম্বদা মমাদা থৈজুপ পুম্নোমনা
থবীবদগী ঈংহনব্রগা শাগংপা ওমত্রবদি অতাং অসু লোক থুংই।
নব্রগা মখি মরোম চোক্তুনা কুইনা থরুবসু লোক থুংই।
অমুক শাগংহনবা ওমত্রবদি হায়বদি রিএক্সন তৌবা ওমত্রবদি অসুব
ঈংথিহনা মতুংদা ঈ পন্থুনা নৈথি। মাসু (Intrinsic blood)
সারকুলেসন তৌদনা মতুংগী মসলদা নৈবে অসুনা লোক থুংই।
ঈশিং অঙৈংবনা ঈরুজরগা লুবই। অশাবনা লুরগা মৌ[illegible]ই অসুনা
অশাবনা ঈরুজবদি অঙৈংবা ঈশিংনা অকোমবদা হকচাং পুমমক
চাইথবোবু। অঙৈংবনা লুরগা লুবই হায়সুনা লোকপ্রবা হুবা নত্রগা
হুহৌ অমা ঈশিং অঙৈবেদা থামরবদি চুকনাই হৌহনা-শিবা

তাঁবনি। মরমদি ঈশিং অঈংবনা তামশিনখ্রিবা ঈ অত্থু হার্ট অহু শোনবা মরমনা অমুক তাম্থোরকপা ঙমলরোই। অদুব মথুংদা লৈব্রগনি। ব্রিক্লেস-এক্সন অসি মুমা থওবা তাই। শেক, বাথ, কনপ্রেস, পুমমক অসি ব্রিক্লেস এক্সনদা য়েংবনি। লাইহৌদা ঈশিং অঈংবা কয়িগী থোনই। মৈনুংদগী মৈ ইকপা অচাওবা য়োং অমগী মথক্তা ঈশিংদগী পুথংলকপা য়োং মচুব অমা মন্নুনা থমবদি অঈংবা য়োং অদুনা অশাবা য়োস্তগী মৈশা অদু মাঙোল্লা চিংগনি। অশাবা য়োং অদুনা অঈংবা য়োংতগী অঈংবা চিংগনি। চিংনদুনা লৈবসি তোং অমি অদুনা শাবা ঈংবা থামবা মতমদা চিংনবা তোকনি। অদুম্না ঈশিং শিজিন্নবগী মরমদা কুপ্না থওবীগদবা থনা লৈ। লাইহৌদা ঈশিং অঈংবা থোম্লি।

লোক হেক থুংবদা হেন্না শীতনা ভুমদবা অমম্নুং এসিদ য়াম্না ঈদা লৈবা, অহেনবা ওইনা ভুমদবা শরুক লৈবহু মাওননবা চংথোকখিনবা চৌরাক শীতবা লেম্না অদুগা হন্নবা তাবনি। মতুংদা ঈশিং অশাবনা ঈরুজথোকশীনুনা চেনদনা মন্নুলা শম্নুনা হম্জিন্নুনা লৈখ্রিবা ঈচু ঙমশাগী মথক থংবা শরুক য়োমবা পুথোক্লবা হোৎনগদবনি অদুগা অশেংবা হুংশিত্তা থবীগদবনি। লোক থুংবদা ঈশিং অশাবনা ঈরুজথোক্লরি।

ওস্থোসিস্—কয়িতবা মহৌ লাওবা ঈ, ঈশিংগী মথুংদা লীবগী উবশা, অশাবা মগ্রাম অমনা থম্নুনা থমবদি মহৌ অমতবা শরুক অদুদগী মপত লৈবা শরুক পুমমক মহৌ চাক্তা শাশা লৈবা মাগৈদা পুথরকই। লোবীগী মথুং অহু তাইকেৎ

ভাইরীবছু ঈ অমওমহ্ খুদেং, থাদচিন্দা মাওরিবা ঊশিং অপাবা অহুদ। লাকপদগী ঐ অহ্ মাওখিহ্নবা ভাইরিবনি। অহুত্রা থণ মথোঙ মাবদা ঊশিংদা পুন্নগ মথোঙ নাই চাবা, পাংপা করিবহ্ মথোঙ অহুদগী অপংপা পুমথবা, অমসুং ঊদা হৈবা কক-:হৌদি পুম্নক ঊশিংলোমদা চিংথোরকপদগী কবা ওমানিবনি। থাইনদগী হৌনা ওসমোসিগ ঊশিংনা চাখোকহনবনি শিজিন্নহল্লই।

ঊশিংগী লামহেংদি—লামদা খুদিংদা চঙবনিনা রিক্কেমং এম্নন, অঙ্গংবগা অপাবগা চিংনবা (ইবেক্তি্ক্সিট,) ওসবোসিগ অহুম অসি থঙদবা মাদে। মনিগী মথক্তা অপাবা থোমহুনা ঈচেল অহু কপংহন্নবা অহুগা অঙ্গংবা থোন্নগা রিএজ্ঞনদা শাহ্না অমম হৈবগা ঈচেল অহ্ থোবইবা মকম অহুদা হেন্না চেপ্পোক চেনশিন ভোমবা পেকনবকায় ওই হায়বসিন্ থঙবা ভাবনি। অমনা অশ্বুবা থবকোনমক মতোমতা থোকখিবা ওমন্ত্রবা পোংশক লৌথোক্ককুবা কায়বনি ঐ অশিবা, নাই অকবা অপংপা, অপুম্বা কয়া ঈচেনদা সারকুলেসন্না পুথোকপা ওমন্ত্রবা মকমহ্ ঊশিং অঙ্গংবা অপাবা, ওম-ওমা হিগা হৈবা, ওম-ওমা তিংবা, ওম-ওমা থোঙ্গা মুমগী লায়রেং চঙই। অহুবু অয়োইবমা অঙ্গংবনা লোইশিনবীগনবা ন।

রিকেট্স—শক্ন শোনবা লায়দা অসিদি অঙাং অহুমী যেত্নবোলিজনগী লায়নানি। মতিক চানা শীকপম থোকপা চীথাক শীকনবা, খুদ থাং থাং মোয়-পেনমদা চঙইবদো থাংপা, অহুগা ভীটামিন থাংপদগী শক্ন শোন্নকপা অমসুং শক্ন নাপগী লায়না

অসি লাকপনি। চহি অমা অনি তৗরকপদা নাই। মথাগী খুদোংথকপা অন্তাংবা থৌগলদে। লায়মা অশিমা নাবা অচৌংবু থোপচাইমনবগী. মায়া নিংথৌ চাউই। থৌগৎপা, লেপ্পা, চৎপাসু মতম চানা চয়দে। মায়া থীবমা লেপ্পা, চৎপা ঙমদে। মায় থেংনা থোই। খোকপু চাউই, চুথেক নাইবগুম উই। নবাই লেক, অচু পেল্লবা অচুং নৈ। করগীনদে। মবাইংবক পাকথেকই। মমাগী শক্ত পোলাং অসিগী বিশুকা কাটিলেজপা ভাইনকম অহুম কুনাবুক চাউব থোৎরবদে হৌথা নৈ। ক্রাংকাইটিশ তৌবা য়াই। চথী তৌথবংদি। পুক কথোকই। শক্ত লোনবগু চুৎথোকনীথৌগৎবাদি খবাক ভুমথৎপা, নীকন্দ্রেণ্ডু খুজেং (wrist) চাইথৎপা, খুজেং (Ankle) চাউথৎপা খোঙ থোরব', মাঙদগী খোরবা, ককচাং নৈবা, পাম্বৈ'ব, কৈপন্, নীংথু অমসুং মমাগী শক্তনচিংবা শক্ত অচৌবা মথে লোকই। শক্তশিং অসি লেঙাদবা মওংদা সম্পূর্ণ্তি'হৈদা মপা কত্তবা, ভুমদবা হুমাং শোবা, নাইবক হুমাং শোবা, ভুমদবগী লায়না, যাঙ হাইকেৎ চিংবা, মাথা চোকথগনবা, কবট্ট অমসুং লেপ্প হাবা কাওবা যাগদে। লায়না অসি কত্তবা হেনগৎলকপগা লোয়ননা মা কত্তবা, শক্তগী অংকাম অকোয়বদা চাউথৎপা, যাঙ খোয়বা বা তাঙবদা থেম্বা হৌবা, খোঙ হাপা যাবা, কাউ কাবা. খোক তাঙবনচিংবা খুদম অসি ক্রিকেটকা লোয়নবৈ। ঐগী নৈকম খোকপা বিমবেল লোন্ট তীটাবিম বাংপদগী মাথা লায়না কয়া কয়াগী মহুংদা ক্রিকেটপু অমনি। খোম

পেমবমবদা চওবা পোং রাংগদনী মাবা জায়নানি। অর্থাং মোয়-পেলহমবা লম্বীবোমদা চওণিমগদবনি। চ্যা হেনবা হাফ্‌-বনি লায়না অসিদা চওদে। ময়দি অর্থাং অনি চ্যা হেন্‌-মত্তা-লাফ্রবনি, ভীটাখিল্লদু চ্যা হেনবনি। খিমবেলদু চ্যা হেনবনি। অহুনা পোন্‌থন্‌না চ্যা অখদনী হেনা হেনবা থাওবা ওমদে। ঐ পেংদোক পেংদোকপগা লোমবমগা ভীটাং খিম, খিমবেল পীবিগদবনি। অহুনা মপুং কাদবা চ্যা মহেন অখুং মক্রগা হৈ ও ক্তা পীকবা গুবিং ২ দমী ৫ নি কাওবা অমুক্তা পীকবিন্‌। মপুং কাদবা চ্যা মহেন ১, ৪ মক্তগা হৈ ওাক্তা পীকবিন্‌। মাস হেক চাংবা লোইবদা অজোম ওাক্তা বকগা। অহাবদা মবক) অহুদা বস্বীন্‌। অর্থাংনী চহিগা চাবদা চাংবা বস্বীন্‌। পুং অবদা পোরা মথায় অবদনী মবিনী অহুব পীবকগা যাই। থরা কুইনা অজোমহুদা বরা হৈ। মখা অহু মমগত্তুনা মথেন্‌ কাক্রিকাওবা বম্বীবা হৈ। অজোম ওাক্তা পীবকগগা যায়বা অজোম অখুং অহৈগা ছিমমা পীকদু কায়গনি। মোংদবা মনা-মণিং, হৈ, মচু মীংখিবা পীকগদবনি, মোংনী মথুংদা মহৈ-মবোংনী চীওাক মং ১ পীকবা যাই। বোঙ্‌নিওার ওবীন্‌ থরা পীকবদু যাই। থরা থরা দুব হেন-গথ্রা পীকবদু পূমুব কা কাওবা পীকবা যাই। হিংবা পাকল হেনগংবেবা অপেংবা দুর্পিতা পায়বেনগদবনি। মখা ...মহৈং লাইখিক ওমগী থবক মোঁবংপীগদু। কাবা মওবা ... পাবীন্‌। দুগা মাইবা অখুং দুর্পিতা মখা মৈহেমবাং

কি মায়া পেংগীদবা নৈ। ডুমখাইদা থোক অসি কি অপাবা অমসুং অঙৌবা ওম-ওমা থোক্লবা কাম্নলি।

স্কভি (মা'ম মাথোক নাবা) — লায়না অসি চাবদা অহাংপ ওইবা মাখা (Deficiency), চি, বি, বিকেটচৌ পাম্নাওবি। লায়না অসি ভাং চৈকপা, বিকেট পেরেলাইসিস্ মা মাখলি থবক থাওই। সেহবদা চংগদা হকচাংদা মাখলি। থোক খুং, মায় পোৎই মাখি পোত্থংপা, মাখি-মাথোক ঐ থোকপা অদুগা হকচাংগী শরুক ১।২ নিখবা, অমুবা অমসুং কোম্বোটৈ মতুম হকচাংদা মগেৎ মীক্লা পীক্লা নৈবা ঊবা ফংই। লায়না অসি ভৌটামিন সি মাংগদগী মাথবদি নৈ থবা-থবিং মাংগদগী লাকপনি।

লায়বং—লাইয়ম অমসুং ইনাক থুংবা ইমুংগী অচাং অথিমুক মায়ম মাখা লায়নালি। চাবদা মনুক থবখা, পীকখদগী লাকপা লায়না মভো। থিমনেল সেন্ট অমসুং ভৌটামিন মাংগদগী লাকপা লায়নালি। কোয়মুক্লাগী চৌলাক্লা থোকপা অচাং, থিকুট কৌৎ'শী ডা. থোবা থোঙী অতুম অগাও, কমনেল থিকভবা চৌলাক পীখবদগী ঐ পেংবা মাঙ্গনা মাখলি। মমুক্রুবা মডম কুইবা খা কয়া চনি চুপ্পা অহাব চংগা থীওইবা কবদা, চপ্তা, থবা-থল্কি অথোবা কংখবগী লায়না অসি লাকই। অথোয় অথোবা, নৈ মহৌ থবা-থশিংগী মথৌ চগা অথিগী মতম পীকপনি। অদুগা থবা-থবিং অপরবা অমসুং চগা থোংবা চম্মদ নৈ পীখবিদু, হাংশিং হুপ্পা নৈরবনি।

তীননা মাখা— খোইরৌনদা লৈবা তীন জাৎ থরদি শা অমসুং মমা-মশিংদগী লাকপনি। মলাম্, কোবী ক্লেক্সের হাতাইঁ-য়ক্তোনবচিংবা হিংমা চাবা মরূপগা অমোংপা মফমদা হৌবা শিং জু মমান্ কলমা চায়েংখোক্তবা, অমোংপা কাওরূবা যোনবা শিংজু কথোকুম্বা চাবদগী লাকপা নমই। পেরোকসাইদ হাইড্রোজেন ৫%দা মিনিট ৫ নং চীংখোক্তগা লুমখোক্লবা মীশিং অঙ্গংশা চাবদগা চাবিয়ু।

মীওইবগী খোইরৌন অসি তীন জাৎ কয়ামা লাইরি। খবনা খোইরৌনদা, খবনা থৌরিনদা লৈ। গেহু কজুইস অসি লৈবনা তীন অমত্তা চাকখাওদা হিংবা থক ভমদে। অদুনা চাকখাওদা তীন লৈবা ভযদ। তেপ রাবর হাববা খুৎইদগা শাথিবা তীন অসি খোইরৌনদা অমসুং খোইরৌনগী নাক খেংকপা মপ্রাংদদা নগুম্মা লৈ। মীওইবনা চাবিবা চৌলাক অসিনা চথবদা তীন অসি চৌলাক অসিদা মশা অপুম্ব লুপ-শিন্দুনা লৈবিবৈদা চানমবা চৌঙ্গাক কংখত্পা হিংই। মথে মগা-লুমক হিংনবা ভূবনবগী ইক্সি লৈজদে। অদুনা হুই হৌমোং বণগুবা মরূপগা মীগী ভুম্বগী ইংস্ক খোইওক্না হিংবা ভাবা তীব মথল অয়রি। মপানদা পুখোক্লনা থম্বা হিংবা মাবা মূকথ অমত্তা লৈতে। তেপ রাবর অসি মথল অনি শুই। অমা বৎ চাদবগী লাকই। অমা ভুক চাবদগী লাকই। খী, মুং অমসুং মালা কবরা মকমদা থাবা মমা-মশিংদগী তীন অসি লাকই, অমাংবদা মাওবকপা তীনগী মতুং ইনা মপক-খণ্ডা লাখরেংগদবনি।

ব' ' ত্রিচিমা থাম্বা পেরেমাইট অমগা লৈরি। মসি ওকপাদা লৈবনি। কবিগুম্বা কান্মা মঙ্গাওদম্ব লৈ। মখোঙ মরী পাম্বা শাগী ভোংপাদা "কেপস্যূল" ওইনা লৈ। মসি মঙওম পা অহু চাবদা পূক হেক হৌবদা কেপস্যূল অসি কায়। চয়োল অমগী মতুংদা চউথংপা লোই ; অহূমগী অমুক্তদা মচা চিপিং অমা হেন্না পোকই। মহৌকপিং অসি ঐদা চচিংদুম' হকচাং অপুম্বদ চাইহনা লাল তাই।

থূদম—ত্রিচিমা-না মাবদি কলেরাগুম্বা মাই-ঊত্তোব মক্তগা পূক মাবগী মথল পূম্বক ভোবকই। অত্তমগীদি ভাং চেকপা, খোপ, মাওগী খেবীংআইটিশ, তাইকোইদ ফিভর ভোবকপগুম্ব থূদম কয়া শীঙকুনা ভীদ অহুনা ভোবনি হায়বদি থবনীদনা থূদমপিং অহুদা লায়খেংবা হৌথি। শিবা অমমুং চহুবগী মাকমদি মহৌক অসি মপীং মাশা মাথদবা অমমুং লাক্কানিবা মকম মাঙ্গা করবা কন্দবদা লৈ। খোম হোমবদা চচনিবা মমলপিং অহু পোকপদগী শিথহনা (Paralysis) চোকথবদগী মীরু পি।

ওকপা অমমুং হুই চৌমোং চাবা অসি মীংথিজবা খোংজ্রং বদি চাগ্রোইদবনি। খাইদগী নুবদি লায়না অসি কবা থক ঙমদে। অহুগা লায়নাপিং অসিমু পোকহল্লিবা ভীদ অসি ওকপাদা লৈতবম্ব মাওদে। অযোংপা বী মুং মনাক্তা লৈহনা বী চাক্কমতা লৈবা ওক অমমুং হুই-পা অসি ভুকচল্লবা পোংপক্লি। আইমক্লেস অসিমু চাবা হৌমদে। মসিদগী শকক পিপিং অমা হেন্না কবা চীকাক মাঙ্গা লৈ। হৈ মবা-বুপিজ্জো হৈবগীমু।

ভেপ্‌ বাবম্‌ ভাপোকপা— চয়া হেক হেনবগা চমৌরো থিনবা-হেকপা পাকই। চাথিরগা হেক্তা হৈ। চাক লায়্‌-শরি; থাউরেগদা যুংশিং হৈদুনা কংখোকই। যাংবা যাবনা অমসুং নাইথিবা ওয় ওয়া ভৌগদি। চৌকপগী থিনবগী নাই। অতাংবদি এককাং অসি থাও চিংবগী খেঙোকই। চৌকপা, থিনবা, কন্‌ভল্‌সন্‌ অসি থোৌরবদি অতাং অমু ভেপ্‌ বাবম্‌ হৈবে হায়বনি খুদনি। চাননবক ভেপ্‌ বাবম হৈবে হাযবা ভাংলাবো থওজ্রবদি মসিনী লায়বেং থৌথিপনু। অহেবা মীযু ভাহোক্লবা লায়েংহনবীয়ু।

চুমগী য়াউভ বাবম—তাল জাং অসি পূত্তা খোইয়ৌমদা থীথিন্দা হৈ। খোপ্তা কারংপা য়াওই। অমু ওইরবদি অতাং অমু শি। তাল হৈবা অতাং অম মপুক ভহি-ভহি কংই। ভুমদা মযা শায়, মনাভোন শায়। ভুমইতৌবা থংলাউ লাউ-রকই। ওয়, নাইথিবা থোই। ওবদা অমসুং খোও হাম্বা তাল য়াওরকই। কবিভবা কালদা মরাখোযদা খোরকপা য়াওই। চাবা চুপনবদগী লায়না করা শোকহনি।

লায়বেং—হৈদ থঙ্গৌবগা অমুব যাংবদা যাওরকই। হৈমক্রগা হৈ মখোদা মুথিং থরা থঙ্গীয়ু। মঙ্গগা চুমগী চগ্রা মখোদা খোংথদা ওদক থাপি খেতা শীথক্লগা থাংখোযকপদা অমুব য়াওরকই। থিহোয় মখৌ অমু অচৌবা শকক মথৈ নুং-ভেলোং অমা নুং অমদা ভগাইরগা মহী লৌরগা ভগাইবা মহী অমুদা খোইরী থরা হাপকা পুক অহাওবা শীথকপিয়ু। হেক্তা কনগদি। খেরুম, শা, চাখৌ-ভাভাই শীজিখোগনু।

শা—তীব পুম্নমক্তা তোং অদি হু মাথা যাওই। মরমদি হিংবমা চৎলিবা মতম পুম্নমক অদি তোংনা তৌবদি। অদুগা তোং অসিদা কন্ত-হৌদি কয়াম পোক্লুবা দে। তোং পুমিংমক্তা মতমগী চোকথবমবা হু (Fatigue Poison) কন্ত-হৌদিনী ওমবা হু (Toxic residues) মরী মচেন্না পুথোকপিহনা কিদ্দি ভাম হবাং ভইমা পুথোকপিবহু শেংবা পুথোকপা ওমদহনা তোংদা লৈরোই। মী অদুগী পুক্কিদা কন্ত-হৌদি অদি কয়া-মূক থুমা পোকপগে হায়বমু শেংদোকহৌত্রবদি শিদা য়াবা থুমম হেক্তা পীয়কই। তীব অমা শিবদা হায়বদি মখোয় অদি হেক লেপথিবদা তোং পুম্নমক অসিবগী কন্ত-হৌদি শেংদোক-পিবদি লেপত্রে অদুগা মখোয়গী মতম লেপগবদু তিম্মু অদু পুর্ণশিশক্তিকাওবা তোংদা কন্ত-হৌদি পোকপদি লেমা লৈতে। তীবগী তোংদা শিংত্রইদবা কন্ত-হৌদি লৈবদগি শিয়গা লৈবগা য়ায়া হেন্নি। মুংবা যাওবিবসি তোংদগী লাকপবা মরই। মমা মশিংদগী কমনা মমগৎপা চীমাক্লা হকচাংদা থ্রাইদগী চাউথৎহনবা ওমই। শা চাবনা চোকথবনবা হেন্নি। মমা-মশিং চাবনা অথাও কনবা হেন্নি। অদুগা শাদা পীকবা মীগা, মমা-মশিংদা পীকবা মীগা অদি অসিগী ইউরিয়া যাওবদু, শা চাবা মী অদুগী মুংবা শরুক ২½ হেন্নি। কিদ্দি পোকপা হেম্মোইদবগী মরম লৈতে। শা চাবনা শরুক অদি হেন্না মমক তৌবা তাই। শাগ, মমা-মশিংগা য মহুদা চাবগদু কিদ্দিনী মমক তংথাই অমধি হেন্নগৎনা মমক তৌবা তাই। শা চাবা মীনা কিদ্দি পোকপা

ব্লদ.প্রেসার হাইপরটেনশন, পুক্তিদবা হেক্রি। মমা-মপিংদা চাবদি
শামবা চাবা মীশী কিদ ক্রিগী থবক্তা অহবগী অমতা মচাই চাবমদি
থাঃ কেলোগমা হায়। শাদগী কংবা এ'মলো এসিদকা মমা-মপিংগী
কংবা এগিমো এসিদকা অমাদি। হকচাং অপুম্বগী মপুংগী ইত্রি
মশা কইকপে অমসুং পুক্তিপে হায়বদি ফ্রোটিন হৎবা চাবা
তাবদি। অমুনা ফ্রোটিন হৎবা অহৌগা এনার্জিদি শীবা পোৎ-
শক কয়া হোং-হোংবনা চাবসি হৌজিক্তী স.ইঙ্গকী যুগ অসিদা
ঙম্বরকই। মায়কৈ পূর্বিংদগী মেশ পূর্বিংদগী চাং হেংবরকপদা
হৌজিক্তী যুগ অসিদা মায়কৈ অমতদা চঙশিনরকপ হায়বদি
শা মায়া হেন্না চাবনা হকচাংগী মপুংগী ইত্রিশিংগী থবক্তা
অহোংবা, অঙনবা পুকক্নুং কোনিক ওইনা মাবা লায়না ওইনা,—
হেক্রাইটিশ, হেপাটিক ন্ক্রিরোসিস, কুরা মাইমনা ঐ কংবা,
থোইদোম্না হাই থোকপা, উবলাগী লায়না কয়া, মগী শোমবগী
লায়না কয়াগী মুক্তব ওই। হোটেলদা চাবা মীগী থক্তা লৈ।
মথোর অম মপুংদা চাবা চীজাক্ষী শরুক ৫|০ হেক্লা শা
চাশিন্রি, মথোর অহু মাবডস্ হেডচেক, পুক্লীং মথাই তাবা
তুবা মায়না, শাতপনবা, কপ্কন্বা, তাং চৈকপা, মীউরেলখিবা,
শাউত, নিউরেন্তৈশিমা— অশিজুবা মতিংদি লৈতবা লায়না কয়া
ওইনা লাক্তুনা হিংবগী শাদক হৎকনি. হকচাং মথাই ত'রে
হায়বা উৎলকই। হৌজিক্তী মণিপুর অসিদা শেম থোকপা
ক্লেনশংলকপা, ইরাক-তৈরাক পুরকপা মীওই কয়া, অমম্ মরা
[illegible]বিবা চাঙগ্রবা মীশক, অকৌ অশাং কয়া, শা মথম. পুক্লাক

লৈবা মংলকপনা উকশা, মপশা, যাও, হাম্বেংগী শা, মী, থাউ মথন মথন চাশিনবগী অমসুং মু কা হেনা থকচিনবদগী মথক্তা লাকপা মরাম অসিনা থাদে। ব্লদ প্রেসার, হার্ট ফেলার মীপুম খুদিংগী ওইনা লাকই।

থাগী মরমদা— থা অসিমু পুমথহনবা মহীক মথাই অর্ম (putrefactive bacteria) যাওহন্দনা থগা কমিওবা থা মথন অমতা কৈথেন্দগী লৈবা ঙমে। হেক লৈক্তবা অতেকপা থা অসিদা পুমথহনবা ব্যাকটেরীয়া মহীক যাওবা অসি হেটন পুক সেমি- তোরিয়মগী ক্লিনিকেল লেবোরেটরিদা ফংখি।

অাউন অমদা যাওবা পুমথহনবা ব্যাকটেরিয়া।

লোৎথক—		লৈক্তবা কানবা—	পুং ২৪ গী মতুংদা
১	অচৌবা সাউসেজ	১২,৬০০,০০০,০০০	১৪,৭০০,০০০,০০০
২	সাউসেজ মচা	১৯,৮০০,০০০,০০০	১৯,২০০,০০০,০০০
৩	রাউণ্ড ষ্টীক	১৫,৮০০,০০০,০০০	২৫,১০০,০০০,০০০
৪	মপ শা অবোবা	১৬,৮০০,০০০,০০০	২২,৫০০,০০০,০০০
৫	লৈথুবা থাইবা উক-শা	১,২৯৯,৬০০,০০০	২২,৫০০,০০০,০০০
৬	হামবর্জর ষ্টীক	৩,৮৭০,০০০,০০০	২১,০০০,০০০,০০০
৭	উকশা	৩,৭৮১,০৯০,০০০	৩১,০০০,০০০,০০০
৮	পোর্টরহাউস ষ্টীক	৯০০,০০০,০০০	২১,০০০,০০০,০০০
৯	সীরলোইন্ ষ্টীক	৬১,০৪০,০০০,০০০	

মঙ্গৈংবদা থম্লগা শথ-পুরথকপ্সে হায়বসি লাইবনি। পুওইবগী ফীবম হকচাংসি হেক শিবগা শথ পুরথবগী মহৌক হেক্তা লাকই। মঙ্গৈংবদা হিংবা ওসা বেক্টেরিয়া লৈ। পোংশক অমসু মচু হোংদবগী বেক্টেরিয়া লাকতে হায়বসি অরাইবা বাক্যনি। অমদা পুঙ্গৈংবদা থমউবা ডা, শা অচু অশাবদা হেক পুথোক-পদনি অতকপা কংঅ শথ-পুরথকল্লি। শা, ডা চাগে হায়রবদি হেক হাংথগা শিকাক্লিক্লৈবা ওমু শেম্ব ওম শেমজুমা চাও (Before sigor mortis)।

করিগুম্বা কালদা শা শেম্বশিংমা পুমিং ১০ নি মাপ্পুমা শাদু থমই। মসলদা অওনবা অমা লাকই। ফেল্লিগুম্বা লৈবা মমল অচু মহী চেল্লকই, চিনি ওল্লকই, মহাও কায়কই, থোংদ্নি। মাউই হায়ছুনা অপুম্বা চানৈ। মুদহনবা (Ripening) হায়রমা কৌই। অসিগুম্বা মমুন অসি পুমহনবনি। মা অমদা মাপ্পুনা থমইবা অচুগা লমশক্তা শিরিবা মগ, মল্লাওগী মশা অচুগা থেম্লদে। করিগুম্বা মতমদা মাল্লিবা মগ-শা অচুদগী তৌদ অচৌবা কয়া পোক্লকই। মাদু চৌহমা চাবস্থ মাওই।

তোংখৈন্—শা পুমথহনবা পোংশকনি। লায়মা মমল কয়ামা মাকমা মুংবা তোংখৈন্ মনি মাওই। খোইমীমদা ওম লৈরম্বগী হকচাং মনুংমা চৎথিজুমা, মৈরদা তোংবা মৌথি; তোংবগী মুংলোবদা লাকুমা কেমাক্কোউন, নুমিৎমিচিৎমা তোংখৈন্ কমা মৈশিং চৎপদা মাওক্লকই। থৈথৌগী মহাবোলমা মহেন-মমন হাকচংগী চাবক্তবা শা অসি চাবা তাবদি থমা থম্বা কৈ। থৌকী মুল অরিমা পোকপা

ওফিসার, ঠিকাদার, অচৌ-অপাং কয়া শা চাশিনবদগী লোয়খৎ-হন্নুনা অমাবা কয়া পোকহন্নুনা মহা ওইনা লি ।

হার্ট মাব, কিদ্‌নি মাবা, লিভার মাবা, মরী মাবা অমসুং চাকথাক্ত মাবা, ব্লদ পেসারনা মারিবসি শুপ্নগী শা চাবা তম্লকপা, মু শোকপদা মাগুই লৌনবঙ্গা জাতি অসিনু, মু হেন্না পীথক্লকপদা এপেনদীক্সমা চোং চোংলনা লমজাওদা চৎলিবা কয়া, ঐশিং পূকচলা, হার্ট ফেল ওইহনবা লিরিবা পূয়নক শা অমসুং মুদগী লাকপা লায়নানি ।

ডা—ডা অসি কোলেস্তরোল য়াওবে অমোয়বা, থস্তোয় মাবা অমসুং ব্লদ প্রেসার লৈবা মীদা পীভবা য়াই । অদুমদি ওইরগা ডা অসি য়াম্না মাগনবা জীবনি, ডাদা ভোমেইন য়াম্না য়াওই । অপুম্বা মপা মাবা ডা থক চায়োইদবনি । অভেকপা অহিংবদা চাবা তমবিগনি । শাগী শা অক্সানি । হেক শিবগা পথ-পূমথবা হোই । পিক্সাক্রিটৈয়োনা শেয়গা থোংহনা চাবসি থায়মদগী হোৎনা চৎনরকই । ডা অকংবা অয়াইবা থোইনা চানরগদে । থোংচুপলোমগা শঙ্গ-বকপদগী ডাবি-ডাডাই, উভোংডা, কাবৌ চাবা তমথি । হৌজিক্তি থাদোকপা মুনা থোকদে । অনৌ অমৌবা থুম য়াম্না ভোংশিনবা ডা, ডাবি য়াম্না থোরকদে । কিদ্‌নি লিভার য়াম্না শোকপা পোৎলমকি চরোন অমগী মথাওদা শিরবা উননা, য়োথশিনহনা পূরকপা কিলো ডা হায়না থকনবা ডা অসিদি ওকপা, মপাগা অপূরগা করিম্ভ থোরবা মরে । অসিগুম্বা ডা অসি পূশিনবিরকপসি থিংবীপদবনি । থোংবা চুপ নৈহু য়াম্না পূরনা মরী চেনবা ঙমে অদু চাবগী

অয়াম্বা মীবা থাইবীবা থোং চীকেং চীকেং হাম্বা, থাউ থাইবা লায়বা তোই। খীজিন্দা ভুমদবা শরুক অহু নৈহুনা অমাবা কয়া কয়া পোকহল্লি। ঙা অমংবা থিয়াক পোকহল্লি। উতোংঙা চাহি পুমহুমা মথৌ চেনবিবা মতে। কার্বহু—থোইনবা (মপাদনী চিংখৎপা পুমদমা থম্বা) তৌরম্লি। চাবদি অতে।

ঙাম্ব থুম্ব লেৎপা অসি ইউরিক এসিদ থাওদে ঙাহুমা অকমা চিজাক ওইনা লৌরম্বা। অমুম্বু হৌজিক্তি তেনবদিংবা ফিজিওলোজিষ্টশিংনী থোক্তা ইউরিক এসিদ থাওই হুং অদুদনী হেক্তা লেৎপা-অচিংবা উচেকী শাবা ইউরিক এসিদ থাওই থাবা থাম। শাকেম তোবা মীবা শা মায়া চাবগা মথম থায়, চাউরল্লি থমহু লাল্লি। মমলদি চথাংবা চাউহল্লি। থাম্বা মমল্ম ওমবা থবই। শা চাবমা লোয়নদে। শা হাওবদিদা শাগা লোয়মনা চাক, থৌ, থাউ মায়া চাবগী লোয়নদবদি। থবক শুবা মীনী শাহল শাম। মী হামবা অদিদন্থ শাহ্রী, চাক, অম চাবমা থবক তৌবা ওয়ুনী শাঃহল হেক্তা মী। শা-চাবা সুম পুমথবকদগী হু ওাতা চাবমা থতং অমা নৈ। শা, ঙা অহু লেমদা থুং অদি থাওমা পোকওবদি মী অহু শিথা থাওই।

"অমাম্‌ থিমা থাংলং ম লোয়রতে" শা থাসিহু হু থাওমবদি থক ভুমদে—শাহজদে।

হু—থাদংওংলোন হাবদি থিজাক থমা ওইনা শিজিন-মহুনা অমং থমিমা থাউ-তাকুমনী থমক ওইবমা তেম্বাদ, লেহুমনী থাবা 'লেমওংবা' মীহাৎপা থমা ওইনা লৌজিনী হুল

অদিদা শিজিন্নাইবেদন অদিদা পুরক্নি। অদোমা পোৎশ্রী থোকপা পোৎশক অদি, "ক্লপ্‌" কী মতংদা শীজিন্নবা পোৎ পুম্বশিং হেন্না তাইবংমীবা শীজিন্নি। অদিদো জীবগী মথাক্তা মরূপা অহোবা পাকী অমত্তা থাদকোকোন অদি মীংথিবা শীংথাবা থাবা চাংবা থক থাওবে। চানবিবা চিনি অমম্বং চিনি ওন্‌বা চমাং পুম্বক মথোমদু লোকানবিবা পাবীদগী লোক লোক চিংখোক্লপা মওং অমদা থক্বা কার্থেক থোকই। চিনি অদু থাদকোকোন ওনবি। অদিওবা অহাংবা পুক্কইবদি চিনি অদুবা শীতক্লবা "ষ্টোমা" থোবা পাকী কপা পোকই। পাকীশিং অদিবা চিনি চাথ। মক-হৌবি থোকপা ওইবা পাকীশিং অদিদগী থাদকোকোন থোকপনি। "ষ্টোমা" অদুদু থাদকোকোন ইমাও থাওবে। মীওইবদো পুন্দিবা ইউদিবা কার্বোন দাইঅক্সাইদ্‌ মক-হৌদি ওইবা পোক্লপগী "ষ্টোমা" অদুগী মপুক্তিবা মক-হৌবি ওইবা থাদকোকোন পোকহনি। "ষ্টোমা" অদিগী থকতগী কার্বোন দাইঅক্সাইদ্‌ পোকই। চিনিদগী পোৎশক অমা কার্বোন দাইঅক্সাইদ্‌ ওইবা পুথোকপীবা চিনি অদুগী থাদকোকোননি। চিনি অসি চৌথ'বুবা ঔথোকপা চাবনি ওক্সিজাইদ্‌ থোইদা কার্বোন দাইঅক্সাইদ্‌ অমম্বং ঈশিং ওথোকপা ওবই। মাদু ঔথোকপা হোক্লিবা মরুপী ওক্সিজেন লোৎবনি। চিনি অমম্বং চমাং চাকপা ঔথোকপী পুথোকপা অমম্বং শাবক্তবা ওথোকপা লোক্তং অদিগী থাদ-কোকোন অদি লেপ্লিক্লবা মতী লৈবগী মখল, [illegible]

মরিগা থৈগা পীবা শীংওবা শীজিনবা য়াই। চীঙাক অচ-
ওবা মসিনা থৈগা পীবা ঙমই। থৈগা পীনবা "শীং" অসিগী
মরুপ থবা ওইনা পীবা ঙমই। অদুগা পুম্নমক পূরদি ঙমদে।
চুপপী মীওই অমমা আমকোহেল ওস্নিদাইদ তৌরুবা থৈগা
পীবা ঙম্বসি মোংবদা ১৩০০ পী হৌংদ্রবি। শাঙ্কেন তৌবদা
থবক ওইকা মী অমগী চঙবা কেনোয়ীগী ভংবাই অমগী চাংলি।
হায়বিগা কেলোঙী মপী অসিদি হকচাংগী থৈগা পী হায়বতলি।
থবক তৌবা ঙম্বা পাক্লন ওইনা মসল্না থক পীবা ঙমদে।
শোমদুম সোম্বদি। বাথব থবা ঙমগী চাসু হম্বদি।
অহুমদি ওইরগা আমকোহোলনা পীরিবা থৈগা অসি মসল্
শীজিনরগা থুনা লোইখোকপা ঙমই। মু চাওবনা কোয়চৎ
চৎলগা, হাই-হ্ময়গা থুনা মু চাওবা ফংকই। হেন্থবন্রবদি অহুম
বাস্ক্রনা লৈরগনি। অদুগা আমকোহোল অসিনা মরী অসি
পূর্বশি শিথহনবা অমসুং চাওহনবা থবনদি কিতব অমা পূরক-
পনা মসল্ অসি মতৌনা মকৈ্রাল তৌবা ঙম্বক্তে, মসলদা পাক্লন
পীবা ওইখোক্তে। মহু চাবদা থৌজিক আংকোহোল হাপং-
চিনবদি শা, মী-থাউ, চাক, ভল, হরাই অসিগুমা থৈগা পীবা
লোংলক চাক্তা চানববনিদা অমুকা পুদগী দিগা হাপচিন্নবদি
মী অহু চাকথেক্রবা শীংব পীবিবে। শীং মতবা অমসুং হিরমবগী
পাক্লন পীবা লোং হাংগনা চাবদা হাতুনা অমসুং হেনবদুনা
অকাপগী ওইবা লোংচু করবা ঙমদে। মরম অসিনা আমকো-
হোল মসি চিক্তুক ওইনা শীজিনবদা থৈগা পীবগী হেন্দে।

মরী-মতাং পূম্নাও মাওহল্লি। হকচাংগী মহুংগী ইঙ্খ্রি পুম্নক লোইনবা লে-কঙল্লি। অ'লকোহোল অসি ষ্টিমুলেট্‌ তোনিকু ওইনা শীজিন্নবা যাই হায়না খন্নরম্মী। অদুগু মরী পুম্নক-শিং থহনবা ঙমি হায়বসি মু য়াম্না থক্না চাওবা মী অদুনা অদুগ তাকই। মশামক্তা থাংগৎচবা ওমজদে অদুগা রাথন থনবগি লায়রবদা মবোম কাওবা থোক্তে, থোপ মরী অসি পুম্নপক্ত শওথহন্দুনা থমই। মসন্ পেরেশাইক্ত তোই। ত্রেনদা টুপম্ ওইনা থমই কয়গা মথলগী চোনিকুনো? ঐখয়, ক্লোরোফোরমগা অ্যালকোহোলগা কনি খেরে। অমম্ লেম্নবোই শওথহনগে হায়বা মতম অদুদদা শীজিন্নগদবনি।

য়াইংগী মরুওইবা লোক্লিবা "সেল" অসিদি থোপকী লেমজি। মীওইবগী চাউখৎ থোক্তনা লৌনা শেমগৎলকইবা অবাংবা অমসুং থোইদোক হেন্দোকপা মথলগী ওইনা চাউখৎলক্লিবা ত্রেনগী সেল অসি অ্যালকোহোলনা থীনা লোকহল্লি। মু অসি অহানবা হেক থকপদা নক্লগা হবনা চাংবা থবিকং শীরবদু; ত্রেন সেক্টর অসি হেক্তা লোকহল্লি হায়বসি উবা ফংই। অদু-দগীদি মীওইবনা খিংবা, তোকচবা, থাবোকচবগী অমম মাক্ল-লবগা অমমা মথাগী মাফিম কনিবো থওনকপা লাকইবনি। চিন্তা থাবোকপ্রগদি। মহাকী তম্বা থওনবগা অম্লবগা অকম্লা থাকী অমম পূম্নক মাওহনগা মৈংৌবোম্নী মাওহবগা ইমুক্তী ওইবা পুক্লীংবা লাকনি। অরুবা হাংবা থাবোক্লকনি, অমুং অক্লগদি। মাদা খিবাও তৌদুনা অমমা-অমসুং অনিস্সা

পোৎশক, ভাব অমত্তা থম্লরোই। মথাকী অ্যাম, মহৈ-মশিং, মমচৎ-শাজৎ, লৈবাক মচা ভাবা অগৎ অসিদা অমজমরকপা পুম্নমক লোইনা মাওঙমশ্রবনি। মতোম্দা অথিংবা লৈত্রে, অগৎ অপুম্বা মাপা থওক-চামবা ওইরে। বা-ম্বাম চাওবা হৌরে। সথাক্তিক ওইবা মীয়ামগা মীশক থায়দনা হিমবা হৌরক্লে। থোরকহৌশ্রবা মেহ অমদা অহুম চঙ্গ্রে।

যু অসি থয় থকপদা অহুম ত্রেন শোকপগী হৌরগা পুম হেন হেন নিত্তিগী থওখিবনা ত্রেনগী খ্'ইদগী বাংবা থাকী লেন অহু শিথহম্না হেজিন্নকপগী মতুং ইন্না নিত্তিগী ওইবা বা-থল মাঙ্গ্রে। মাবা কয়িগুবা মতমদা অমুক্তা কাওবা চাওবা, হায়দবা অমসুং শুকহৈ হৈনদবা থমক্তা চথরকুনা মরুপ মপাং, মথাংমপা, মচা-মশূনা ভক্লা যেংহুনা লৈ। যু থকপদা খ্বাইদগী কত্তবা অমদি লেঙবী পাঙ্গল মাওঙনবনি। লঙ্গোদা চাওশিনবা, মুত্তিওইনা ইকাই-ইকি পুম্নমক হল্লোকপসি যু থকপদগী লাকই। মুপী অমসুং মহারোলদা যু পীথক্লবদি অওকপা কংনা মাওঙবগী মশক ওইবা সমাজ অমা পুরকই। মুত্ত ত্রেনমদি হোংলনা মীহুন অমসুং থয় অসি খুজিনহনবসি যু থকপদগী লোকই। অথানবদা আলকোহোলনা হকচাংদো পীবসি হকচাং শাগৎলি। হকচাং অসি হৈনিংলবওবা অমা লোকংলি। অইংবা অমসুং চোরথবা অহল্লি। মতুলেনা পুক্নীংহু হকচাংহু মরাই তাই। হকচাং মথুং-দদি আলকোহোল খুদা শক্লোকখি। হকচাংগী মথ্রাব পুমমক্তা হেক্তা কাওনোহুনা মথ্যো চঙখি। ঐনা বাওবা আলকোহোল

অহুমা হকচাংদা কয়া য়াম্না নৈরবগে হায়বসি লেপ্লা থক য়াদে। পূক খোইরীন, থীরাম্লগী ঙ্গা লোথক্নুবা হকচাংগী ভোং পুম্নমক্তা থম- দোকখি অহুমা ময়মা তেঙ্গোন্নই ঐদা নৈবা মালকোহোলগী চাং অহুনা ভোংদা কয়া য়াম্না নৈরবগে হায়বসি চাউরাক্লা লেপ্লা ওমই। কিলোগ্রাম ১০ লুগা ভীব ১গী মশামা অং: ১২ (ক্যাবিট সেন্টি- মিটর ৫০) লোশিনগ্রবদি হকচাং অপুম্বা ০·৫ মেম্বোকবিগদি হাপনা গ্রেহান্টনা ওয়। মালকোহোল অসি থাইমংগী হোৎনা ভাক্তবশিংমা লাইদৌ, মাদুবা অমসুং পঙথবদা শীজিন্নবকই। অহুমা ভপেংবদি অমাংস ফওবদা ভূপথহনবদি। শগোল অশোয়বদা শংগৈৎমা কুণ্ডা ভাইহাক চেলংমগা মতুংদা কুমথীবদা হোৎনবু য়াথিদবা থমগী মংলীনি। অমরোমদা মালকোহোল শীজিনহুমা মশামা পাক্কল লোইংখোক্লগনি। কেশামদা থাউ হাপ্পগা লোপী অহুম নৈ থান্নবদা মুৎথরকপদা লাশী ইনথৎ ইমথকনা থাউ লোশী থাদোকপগ; মু থক্তুনা হকচাংগী হিংনবা পাজল, নাউরোম (থরায়) পুম্বক মু তেক তেক থকচিন্নুনা মালকোহোলদা চাকথেকহনবগা কবিভুযা মওংদা থেম্মবা নৈতে। চহি কয়া ভুথী- রবগে? চহি ৩০ ভুদরে। মু থকলীব্রা? থকতে। চহি ১৫ দা মতামরে হিংবিগদবা। চহি কয়া ভুথীরবগে? কুন্দা ভুদরে। মু থকলীবরা? থকচদে। মথং চহি ৩০ অমসুং ৩০ দগী হেক্লা পুন্সিথীবিনি। অসুম্না লগং অসিদা হৌজিক হংনবীবা য়াহংনি। অহুমা ওইনা লৌমনবা পাউথুবনি। মণিপুর অসিদা মথক মতৌ কয়বা শায়ু মচাভুমা হাইবক্সমা চৎলবা অকিসাম অমসুং

ইমাক কৈরাক থুবগা মচা কয়া, তারক ইং ... ইংলেণ্ডকী
লেমহর কয়া চটি ৪৫। ৪৮ ব নিংথিবা কয় মীংশিংথীগ। থুবগা
হাংথিবনি। হৌরিবদু চটি ৪০/৪১ তগা থুগা চাইহ্নবা লৈরি।
দুখিবাংবা থক্কনই — অহৌ থুবৰ। থুংবিবদু অমুক হেংদি,
মতম অমুগা হৌবগা চংশিল্লকই। অলকোহোল অসি তুবগে।
হেক্তা ইংশিংলগা ঊগা চংবিননি। চাওখ'ংবা অমসুং হোইবীকা
চাথিবা পোংগক লৈরবদি চৌরংক অমগ কোংশিংথুবা থবা
শীথবা ঊগা লৌই। অলকোহোল অসি ঊনী ·১ দগী ·১০°/০ফী
তাবা লৈরবদি (হায়বদি মকচা.গী ১০০ অমসু ঊনী মরক ১০০ফী
অমসুং লৈরবদি) থুকী লোইরী, হ'য়ন লোই। ম'থা উত্তাংনা থবা
থবগে। ·১%ফী ;১০%ফী ·১৫°/০ ফ ও। লে'রবদি অচাওবা
লাওরক্লে। মরম অদুনা থাক-তারুবা মও'ম' চাওখ' লৌরে
হায়বা থকরবদি,। অলকোহোল অসিনা ·৬%, ·৫°/০ লৌরা ঊগা
অমসুং লৌ'বা চাইতনরবদি মী অমুগা অমুক থবা থক্লোই।
অলকোহোল অসি ঈ লোব ·৮°/০ তগী ৭% লৈরবদি শিব' থাবা
হু থাবদি। ওইগ্নী পাইকৈ ; মম ক) অম অহানবা পুক্তা
লেক থকপগা চাং অসি চপ চাব লৌগনি।

অলকোহোল অসিনা মকচা:গী লেগুনা লোকবিগনবনি।
চাং অসি তাবশিলগবনি। থুং ৫ গী মথু'মা ·১, অমৈ। ·১°/০গা
চাওখৎবদিনা ·২% ঊগা লৈগবা মীওই অমু থুং ৫ দি অমুগা
ঊক্তা থাবনি। ঊগা ·৫% লৌরা লৈরবদি চংবা কয়া হ'য়বদি
[illegible]হোল হেক্তা মগী লোকহৎবিদু, অদ্রাইভ তৌবগা থুং ২০দি

[illegible]

[illegible]

মু থর থর থকপা মী পূম্লিবা যাওই। অদুনা মু থকপা কৈ হায়বা থক যাদে। থর থর থকপনা মু অদু খুনা হকচাংগী থোকবিদুনা হকচাং থোকহল্লে হায়বনি। মায়া থক্কুবদি খাইদগী মৌবা লিবা তাবনি। খাইদগী মরু ওইবা বাকব অমবা— সুপীমা মু থক্কুবদি মুপাদগী কেয়' পুকিদে। মরমদি সুপীগী ইত্রিলিং মুপাদগী থোকবা মুনা বাওবা ওবদে,— তোকে, থক্কুবোই কায়বদি মুপীদি তকচর ওবদে। মুপাদগী কেয়া লাখিবা মওংবা থকপা হৈরদি, মু থকপদিংবা চদি ৩০ তগী কাওব মায়া থকপ ওস্নিবা মীওইশিংদু থোইবা থকপদা লে তে। মরমদি মখোয়দু মুনা বাওবনা থাক অদু লাখেকপা ওজবা দিংমগী পাকল নৈমে হায়বা তাকই।

মহাকোনমা মু থকপা কেতিন্নওইবা অনিদি পাওদমগীনি। পাওবা মীমা মখোইদগী থক্লগা অদু দিংবা ওয়দে। মুলিচাং-মাই থকপদগী অদুক'মুংদিন মাওবা থক্কই। মপা মচু কমা মী অদু মু থকই ওয়বা থক যারোই। মরমদি মুনা মুংচাইবা পাবা অদুদি থদিন্দু নৈথবা মফুংচাইদি। হকচাং কমা চাউ-থোকচবা, চিংলেথবা, পাকল, অথাও কন্নবগী পাকল অমিবা মায়া মুংচাইবা হবাওবা নৈথবদু অপোকপা অমাবা, পাওবা মীমা কংবা ওবদে। মায়ওম্না মুংচাইবদু মুখোয়দগী কয়মবা লাক্কুরকপদি। মায়দিতিগী মীচেমশিংবা মতৈথাক মুংশিবা লাখিরদুনা মীচেন্না লৌরম তৌবওম, পাওবা মীকিবী অকাপপা তাবরা, চিন্না তোবা মীওইবা মচম থমং কাউবা, থৈদুনা কেন্দুনা নৈরবা মুনা চঙ্কপদি। অদুগী মুনী লাকপা মুখিবগী

অথাঙবা, অনাবা, মীকিবী ওইবনা থংবা থাবোকপা ওয়বে। যথা কপৎলবা মরীব্ লৈনবা, মর্মূচি লৈনবা হোৎনরপা ঋকচাংনী পাঙল, থবক মতৌ যায়বা হোৎনবগী মতম অহাকোক্লকবা মুলা চতবি- থবা ভগ-তৈনবা মতৌ কংচুমা থাম্নগীদূন হেম: পোকপা, পাঙকবা, চিঙা হেজিনক্ত্রবা দূ হেম্না হেম্না থকবিবা ডাক্তবি। যথা মীংথিরবা কবিবা মী অচুবি কবিক্তবা যথগী দূ, পঙ্কা, কাবি, চূকপদ্ থক্লীংবা পোক্লে'ই। মরমদি মীকিবি, অপঙবা, অনাবা, থাবগ মতবা থম্বা কবিক্তগা মওংবা (মরতার ওইদে) চঙ্গে। মথাক্তি পূজিগী অপেংবা থোঙজবা থৈবোকপা তৌবনা অচুম্বা পূরবক থাহোরক্লবা লাহবা থোকই; মরমদি পূজি অদি মহোপনদি যাইকবা লায়রুবি, অতুপা পূজিগী মীকূপ পূজিংবক মহোপনদি শুংহাইরবদি। মীওইবগী চিংনবগী পাঙল অমিবা অপোকবা অমা হেক লৈনবা লায়বদি হিংবগী হেক লাক্তবেংক- রকপদা মরাক অদু অনাবা অদু পূবা ওয়বগী দূ থকপা অয়কপদি।

দূ থকপা মীমা লাম, "মহো লৈতে, ওনী ইনাবা পিরবদু ওনি, লায়বদু ওনি, মবোরদূ থাওগীদূ লায়রা"? অদুবা থকদু লায়কপা মী দূথিরো দূবই। মথা-থপা দূংশিরকে। মতা কাউই, থদু থাবতে। পূবরক অদি দূ শিক্তি অমনা শুংহেন হেত্তি। যথা, মচা, মচু, মরূপ-যপাং পূবরক অদি অমপা অমপা থনী লৈমদদি। থাদূ দূংশিববা ওয়বে। অদুগা থাওথি কবিদু থমবে। থাহেন থমবতবা থতি। মতৌবা শিরোবিল দূদু লিজাদু

ওইনা মায়কৈদা খো থুদিংদা থাদু কল্পীমদা হায়রবকথা মতম, মাখা হুংশিনা লেংলকপা মতমদি থবা, মচা, মতু পুমকপ কপখিরে। মতোমদা থাগুলগে, মশাদগী মশাখি হায়রবহ পারি হায়বা থঙলকই। মতুমা ময়ুম থবা পানগ্রগথি। মচানা হোটেলগী গ্রাম চাবহৌরগদি থর-থমা শিখি।

মুনা জাতি মাঙহনবা—

মু হায়বসি খর্ম, বিভি, পুরীং-বকচাং চাগথংলগী থোগথাংবা থাইদগী শাখিরবা লেকপা অমনি। খো মশাবকী পুন্সিদা, ইমুং-মসুংগী ওইবা পুন্সিদা, শাখৈগী পুন্সিদা, মখাকগী পুন্সিদা জাতিগী ওইবা পুন্সিগী মরা-মরু লেংনা চৌকপা মুনি। জাতি অমগী মাঙহনবা মু ওইনা লৌবথা খাংকোহোন হায়বসিদা লোভিং বা মতাং কাওবগী মপুন্সি পুমাং মাঙহনবা মুনি। মসিগী মুংদি হৈবিরবা মীহাং থাসিখি মু থকপা খো মহাক্তা মাঙহনবা মতে, মচা-মপু মীয়োম অমহ থরি কাওবা মাঙ-তাকুনা ওইনা চথবিগমথনি। থবিগুমা মতংদা মরাই কাহেনবা পীরে। তপ্নগী শোয়হেনবা, পথমেদা পীবনি। মু মাউমু অমা হেক থকপদা জাম মাঙহনি, মীংশিংনেবা পাকন মাঙই। মু হেক থকপনা অথাং কম্বগী পার্জন মাঙহনি। অমাখা থিংবনী পাকন অহ মুনা মাঙহনি। থকচাকো খর্ম নৈবনি ঈনা নৈবা কোর্পোসন্দুনা থেনবনি হৈকী পাইবৈ অম হেক থকপদা ঈগী লেন ২০% দি থবক তোৎনা থমে। অদুগী নৈখম অমসুং মু থকবথ অদি অদিনা থোথিগী শজতা অদি মাঙহল্লি।

অঙাওবগী যুমশং (insane asylum) পুম্নমক্ তু চাওবা, তু থকপগী মচা-মপুদবা থবা থবা দৈ। মখোয় অমুগা মরুদবা ২০% দি তু থকপগী অসেং অসেংবা লাকপনি। ২০% অমবা তাকী থুংবগী লাকপনি। ৫০% বা মপা মপুবগী লাকপনি। হায়রিবা ৫০% অসিমক তু থকপা অমস্তুং পাপ তৌবগী লাক-পনি। তুবা মী হাংপসি থাবা চহৌবা লাকপবা মদু—সিফিলী, পুং থুমিলা, রিমিষ্ট থুনিংগী ওইবা লাকইবনি। তুপা তুপী অঙাং থবা থুংপরুদবা লাই ফিংচাবা অসিগী থরাংবা লেবা দৈরবা চঙশিন্নরী। মখোয়মনি মপা মমবা, মরাবা কোকবা থকাইবনি থইদ। অদ ওইবা পুম্নাও যাওরবদা অসেবনি। চহী অমগী ওইবা লোইমুবা কৌ লোকপশং তু থকপগী লোৎখোক—পুমচাও চাওবা (insane). লোকপদগী অমস্তুং অঙাং ওইরিবগী হৌবা অদ হাংবা (imbesile- feeble in mindmental defect) অপঙ (মুখি ঙ'ংপা মী) (idiot—one unable to protect himself for ordinary physical danger), মাঙৈ, চাওদি চাওরবা মীবা থঙদি থবা যাবা খোকপা (moron) অঙাওবা মীওইদি: অদি চহিগী ওইবা (লোইমুবা কৌ লোকপশং) তু থকপা মীওইবগী মথাক থুনিংথক্কা লোক্কে। হৌজিকী মীয়োম অহেন্নোবাশ থবই হায়রুবা মতৌ অহিবা অাংবোইবাগী চুম্নী অমবা অনিংবা ওইবা লোকপা অমসুং মনীংলগী অঙাওবা লোয়বা কোয়বো, চাওরংশৈকয়বা, মুখি হাংপা মী মাঙৈ মুংবা অঙাংবা মনীং যাবা হেন্না লোকই। অাংবোইবাবা অনিংবা

মীওইশিং অসি নিংথিজন অমতোম লৈ। মখোয়বু কনবা মোক্লাব নিংথিজন চাবা চাবা চহীদা থৎত লোই। মখোয়দা অকুপ্পা রাবা থোক্লকপি, পাম্বদা অপৎবা তাক্তি কয়াদি য়ুংপা মতমা কবি ওইগনি। পৃথিবীগী মনুংদা অমা লৈবা, মীওইশিং থজবা তাইবং মীগী লেবা হৌজিংবা মীওইনা মসু থকপা লাকখিদবদি শিংথিনবা থোকহন্দবীকম থোকই। হোৎনবা হোৎকনি। অমাংবদি মফম খুদিংবা হেনগৎলকই। মসু থিংবগী লাম অসি কদৌইদৈনস্সু ফম ওইত্রে।

অহম-লমম্‌গী লোবা—

উচি অতৌবা (লিমি পীক) দা, চাং যেংবদা মসু থকপগী লোয অমিলগী মচাশিংদা যাগা থৈনা লোক্লা পোকপা যাওই। মসু থকপগী মচানা মসু থকপগী মচাদগী ওং লেমা লূবই। উদাহরণ, মসু থকপা উচেকী মরুম অমদি থকপা উচেকী মরুমদগী তথার অমা তাগা মচা ওনী।

অহুওম্বা খাদেবীক'ওবা মফমদা মসু থকপনা অখুংবো হুপীগী মপীক হেনগৎলকপি। হমিংবোইগী বার্দর ক্লাস। মচা পোক্তবা) অহু-ওম্বা তাইবংবৈথক মসু থকপনা বার্দর ক্লাস (অখুংবো মফাম) লোয়নই।

মুসো লোয পেনবা তত্ত্ব?—মুক্তা মসু থেক তাবদা মুক্তগী মুকস্‌ মেম্ব্রেন (হাউগী মপোক) উপমা অপাবা পোক্তবা হাউ যাবা থোয়কই। অমুদা মতমা হাইড্রোক্লোরিক এসিডস্‌ যাম্বা থোকহনি। খাদেখ'হোললা থকচাবা কক-হৌদি পোক-হবগি—ডিয়াস্টা গ্রাইকোজেন লেবংগে অমসুং ডিয়াস্টস্‌ গ্রাই-কোজেন-দা তগে অমুদা অমাবা তিংলঃ তগে। মতিঙবা মতমা লোক-পেনবনবগী থবক্‌ তৌরে।

বিসাক ভইনা, ঐ বোকমনবদপী পিথ্রুমা দৈলবা, রা'সুবনা, ঢম প্রেমার রুমনা দৈলবা আলকোহোল পীবনা বেক্সা কঙবা ভইংজি। পওবনা আলকোহোল গ্রাম ২/০ পৌমাওনা খাবনা নজমা জা'সি বনা ঔনি'মা যাজপা পীবকে। বনা কবনা চাধনা বরবা মাওই। অহুন্ হ অচুনা বরেং বরেং ১৫পা অবা পীবা অহুমা চৌমা অবমুং পুক' বরক পীবঙব উট। অহ্যু ফুইদে দুনবক ম্রাঙস্ বেঙত্রেনপী পোকপা বওবা বরাঁনা ববুং বয়াই-কাথ: পীরঘদনি। উদ' হেক চু'নমধিকনা বনী পোক্তনবা, পিং-ওনবা পোকত্ত্মা বয়াই কাবজু মাজত্তনি। বর' অহ্ কা'জোকই, হাউ পোক্তজি মাজর-ভ'ম্ননা ওইনা বনন অবনী বন ভইনা অনা দ্ অহুমা পী। হিংসনবা অপে'ক অপম বে কপা মীওইনা আলকোহোল পী'হুমা হিংরবনী দুদোঃ চাবা মাজরনপন্ চাবনা বেলবরেমী জাজবগিংমা চবো'হনী জ্যাকজা পাউভ'ভ নি।

আলকোহোলনা কবি বোকরবনে—আলকোহোল অসি ওজিনাইজ বৌই মস্তপা মেজ'বোলাইজ বৌই ক'বিস্ অহু বজাই, ভবগেবিজ ওইনা পুষ্পক চাকপু চাগ্রনি বেশ' পীবনা দৈনে। ওক্সিজেনপা' জিম্নবা খাবা পোং পুষ্পক পুক বোই-নীনা বেঃধো দীনা দৈলবা—একচাংনা ওক্সিজেন উদনা দৈলবা দৈচাক পী অহুন্ অসি চাবনা মেজা'বোলিজমনী দৈলগুনি মজে। ববধি একচাংনা দৈলা পীবনি সেলনী বকজপা লোমরবনি।

ভেথিল, মিথে'লোনিক, কারবোকোলোনিক, ক্লেরিনিয়াম মাইথনা চড়ী ৩ চওনা মেংবনা বনাপী অসি বই।

১। মতম থম্লা আলকোহোল অমি হন্থবা চাংদা থম্বা ফবা মী অমনা থাওবা যাবা শিজিন্নবা য়াম্বদু কৰিগুম্বা মথনগী শিংথানবা য়াবা মথনগী থাম্বা অমত্তা পুৰক্কে।

২। আলকোহোল অমি হুমি– চাং য়াম্নগা অকনবা হুমি অহুম্না মোঙ পীক্লগা ভগ্না হাংনা হু মথন অমনি।

৩। আলকোহোল অসি মোঙ পুম্বমক্তা মমল্গী পানল, মচীগী শোকপা থওবা, হিংনমবা হায়বদি থৱাইগী ওইবা থাওবা ভগ্না পাজল থাওৈঙ্গি।

৪। আলকোহোল মোঙ চাউনা থক্লবদি ভুম্বগী থবক অসি খুনক্তা খিংই মক্লগা হেন্না ভুম্বগী থবক চাং হন্থনি। মোঙ পীক্লবদু কৰিগুম্বা মওংদা ভুম্বনা মতেং পাংই হায়বা শুকম্বা য়াদে।

৫। ময়াই ক'হনবগুম মমরোমদা উৰিবদো, অমরোমদা অখিংবা পীবা ওইনা লাওই। পূকচু অমম্লুং চুম্বগী মুনা মোঙ খাইদগী পীক্লা থক্লবদু হইকী অমম্লুং অকনবা মুদগী হেন্না ভুম্বগী থবক্তা অখিংবা পী। অকনবা মীওইদা মতৌ অমুম্বা মথক্তা পীখিবা মওং অসি মুনা পুৰক্লগা ক্ৰম্বা মওংদা মুনা অমামবু মহৈনগদৌৰিবমো হায়বসি হাখল থমবা মীওইনা কৰি কৰম্ থমকম থোকপগে?

৪ অমমলুং লায়না– আলকোহোল অমাম্বগী মৌকম থেভিত্তৌন্না তাকপসি অচাওবা থমকমদা অচাওবপিংগী মরুংদা ২০% দি মুম্বগীনি। ইমবেসাইল, ইদিওট্‌মচিংবা পুমমক মুম্বগীনি। থেলৈন দিলৈ লৈবা নিনিরদ অমগী মনুংদা লীলীং চনিনি

আলকোহোলদগী লাকপনি। আলকোহোলনা অবাবা চঙহল্লে অবাবা কহল্লে হায়রবদি মু থকপা মীনা খাইদগী যথা কন্তব থোকই। অঙ্গু মাইক্র ইন্সুরেন্সগী রেকের্ডতা মপুং মরেব কাবরা মীওইনা (adult) মু থক্কবা মীগী মপুন্সিগী শরুক ই তা মু থকপা মীনা পুন্সি হাবনা লৈ।

মু অমতং পুন্সিগা—চহী ৩০ তগী মতমদা মু থক্কবা মী অমনা চহী ৩১ ই অমুক্তা হেন্না হিংবা যাই অদুগা মু থকপা মী অমনা চহী ১৪ তাবরা শিথিবা তাই। ডু থাওদরবনি। লওন্নি ইন্সুরেন্স যাওবা মীশি মু থকপা থক্কবা কাওমু অনি থোক্না থাবদোকই। চহী ১২ গী মমুংদা মু থক্কবা মীওইনা মু থকপা মীওইদগী শরুক ই হয়না শি। মু থক্কবা মীওইশিংগী মচা-শিংনা চহী ২১ দগী ৩০ গী মরুংদা ১০ দং শিবা মতমদা মু থকপা মীগী মচানা ৫১ শি হাবনা তাঃ উইলার্ড পাকারনা হায়।

`ভুবা অমসুং আলকোহোল—মৈশিংবা শরুক ২৫০ আলকোহোলনা শরুক অমা যাম্নগা হায়বদি ১% গী তংথাই অমতমা লেগ্রৌক কার্লৈক্ত তৌবগী থবক্তা অপনবা পী। মু অমসুং পুকচুনা আলকোহোল মথামকনী মাইলুই তৌবদগী হেন্না হকচাং মথাই তাহনবা থোকহনি। মমবদি ইথায় তাং তাং যাওবা ক্রোমোকোর্ম অমসুং ইথায়না তৌবগা কার্লেক্ত-শিংদু শিথহন্নি হায়না তাঃ কেলোগনা হায়।

আলকোহোলনা অমাবা কংনবগী মরমদা সাইন্সনা হায় :—

১। আলকোহোলনা কল্লিঙুম্বা কালদা, কল্লিঙুম্বা অমম্ভাদা হকচাংগী হিংনবগী ওইবা মরাইগী পাঙ্গল থক পীদে। ওয়-ভৈনহুম্ অথোই অহেন (uniform) নৈতনা আলকোহোলগী হু অমুমা অহিংবা সেলথিং অমু শোকহন্নুরা মরাইগী ওইবা পাঙ্গল অসি হন্থহল্লি।

২। আলকো'হোল অসি মরাই কাহনবগুম্ব নত্তে অদুগা তোকিকন্ব নত্তে। মরী শোকহন্দ্রনতা নৈবা অদুগা হকচাংগী থবক্তা খোঙদোহনবা, মরীগী পাঙ্গল শোকহনবদা, মরাইগী থবক তৌব-গুম্বা পাঙ্গলদা খোঙদোবা পী।

৩। মস্তোইগী পাঙ্গলবু কদৌচৈনম্ব হেজহনম্বে, মস্তোইগী থবক ঙমগী পাঙ্গল হন্থহল্লি। অদুনা রাম্বদা শিথনবা শিল্লম বদা কারবা পীবগী মতন্তা মাঙনবা তৌই।

৪। আলকোহোল্না লৌনগনবা লায়নাদা লৌনহনবদা মতেং ওই (liable) অদুগা অনাবা মহাক মনাই চংহনদবা থিংবা পাঙ্গল লেমগংপা থিংই।

৫। আলকো'হোলনা তুম্বগী মতেং থক পীদে। রায়া তুম্বগী পাঙ্গল কক্সবা মী অদুদদি তুম্বগী থবক তৌবা পাঙ্গলদা অথিংবা পী। চাবগা লোয়ননা থকপসি বৈজ্ঞানিক ওইদবা, জ্ঞান রাওনবা মথলগী তুমবা নশিঙ্কীনদি।

৬। ঈদা আলকালিগী চাং অসি আ'লকো'হোল থকপনা হন্থহল্লি। থরায়গী ওইনা অনাবা থিংজবা পাঙ্গল মাঙই। অদুগা মাগনবা হেনহল্লি। মরম অসিদগী আলকোহোলবু হীদাক ওইনা শিজিন্নবসি ভোরোইদবনি। মেটল্গ্রুক সেনথোরিয়ম্দা চনী ৪০ হেম্না ডাঃ কেলোগনা অনাবা মী লীশিং অমদগী ভাদনা ভস্তনা লৈবা মকম অমদা কবিগুম্বা মথলগী আলকোহোল ড্রোপ অমত্তা য়াওদনা লায়রেংই। মতৌ করম্না যূ থাদোকনি ?

আলকোহোলিজম—আলকোহোলিজম হায়বা অসি চুম্নই যু ডাওবদগী পঙথোকহনবা চোইরোন য়াওনা পঙথোকপা অদুবু থঙৈ। যু য়াম্না থকচীনবা মক্তগা যুগা মুকচা চায়দবা মীওইনা থরদং থকপদা কিত্তম অসিদা লাকই।

খুদম—মরী লৈতবা, শম্নদবা বাদা ডাওবা, মিতুম অমসুং অর থুবা, হকচাংনা ঈংবা, থায় কায়থৎপা, মাযদা ঈ পুন্দুনা লৈবা, ওনীংবা, ওবা, চৎপদা কনবা খোঙথাং চানা চৎপা ঙমদবা, পুক্নীংগী ইহুন ঙাকপা ঙমদবা, অহানবদা মমীৎ মীৎনহা থুজীনবা অমসুং মমৈদা চাউথোকপা, মতুংদা পঙথোকপা পঙথ-খিবা, কোমাদা লৈবি; মতম অসিদা মানু হোদোকুনা মমীৎ পাঙহনবা, বা ডাওহনবা য়াই অদুবু অমুক হেক্তা হজিনখিগনি। মিতুম অহু করমা হুনগনি অমসুং কৌ শূবগুম হুনগনি। অর মথোন খোক্না হোরোই, থজাইসি অমুক কুংশিন অমসুং তোং-থোক তৌদুনা খর হোনগনি। খর কুইনা অমসুং থুনা হুম্বুরগা হৌপৎলকনি। অদুগা মপুক্নীংদি খোইরাং খোইশাউগনি

চয়ুমপনি, কে'ক চৌজনি, মখোৎ ঐ কাপনি, তনুপনি, যাম্বা শোরমপনি, চৌন অমি হৈদৈ নৈংগনি, ভতৌং-ভতৌং তৌই। পূক ঘুংচাইদে অহন্থং শাওপন্ লাউপদ্রি।

ক্রোনিক ফারেংজোনজন— তুমবা হৈত্রি অহন্থং মরী শোকই। মায়গী শিংলিশিংলি (vein) দা ঐ পুম্বা লৈ। মীৎ চাউই, পি তাই। মীংকৌ মচেৎবা শকক অহু মাপু কাংকই। নাতোন অমি চাইথংদি, চেম্বা ঐ উপোং শোংবরুবা লৈবদা (rose nose) নাতোন চাউই। লৈ অমি মলৈবান ক'ন, অহ দুনা হোন্দ্রি। খা অমি খোরনি চাউই (husky) অহৌশিং অমি দুনা কৈনা শোকত্রি। অহ'ববা মপুং ওকই। লৈগী মং-মং লাউই। পুক্লীংবা অহা হাকন অমি মাওনি নাহনি খা চাওবা অহন্থং অদুম অয়াম শেঙবা উই। অদু ম'ই অহন্থং ফারেংজোনে লিক নিউরিটিক লাওই। লিম্নি, ঐ উপোং, মীংকৌ মরী মখাই খাবা তৌরকই।

নিউরিটিক স্ত্রেঞ্জ—হু খাবা তেনজিনা অকুমবা লৈতনি মহুপা খাবা অকনবগী থংলোক হোংবদি অদুনা হু অকপা ইংলাসিটৈবা হু খাবা অকপা ওয়বা লোওপা লাইবত্তা মখং অমনি। পুরকত হেক তৌবে, দুনা খাবদা, ইতিং ফিংবা, মরী শোম্বা অমি মতম অমা লৈবমপা লাওবনি। মত হুংতাইবা মওপনি, মীংকো পওউ-উপনি। অহুগী পওবতুনা চোইতোন শাহো'ন শোরমপনি। ইতিন-তিনবত্তন চাওপনি। লাম শোকপত্তন অকি লিথত্তা তাবনা পাবা তৌব ওবামা চৌবতোবা, মীহাব কোকতীকপা, মতমা খৌবা কাহুনা চৎপা, মতমদা উকাপা

শিঙ্গা থাবকপা মতম্‌তা থাবনা মখোয় অহুপা থংবা, ফুরৈ। মপা মাগোলবা লাকৈ। মথিং পাওই। মপাদি মীকই অমসুং চরৈজ মীওই।

পাবেং—চুপা খুংবকপা চীদি তুংলমু, অহুক হলা নীংথম অহুং চক্লিবি। মায়া থগৎলা মী অহুদি ইথিং অপাবা মাপ ০/০ নীংখুম্বা থলা তপোকওই। মোনাওবা খুংপা থিংখিন্নবা তপোকওই। এদেমা তৌবোওনীই। অইংগ কি অচোংবনা তোক অমসুং লাইথকত্তা মোনোঁদু চুথুবা চুদিব পোখাইরু।

থুং অমগী মঙালগী চাওখৎ লম্‌থদি ডিগ্রি ৯৯মী (ফিংরেপ) ইথিং [illegible]না ইকনবোকববি। মপ অহুবা ইংখহুবা তৈদিক থোবা ইথিং অহুপা অহুব তৈপনববি। মায়া থগৎলা মীওই অমখদি অইংবা ইথিং-গী পেৎলো ইকনবোকববি। ডিগ্রি গাথমী ৬০ থাওবী অইংগ ইথিংলা তৈংপা থিবা থগৎলা থকচাংলা খুবা মনুংতুব তক্কববি।

মী অহুমা পোক্লবদি মাংবা (coma) লাকপা থাক্লদি মখোয়গী ইথিং অপাবা লেপ মক্লদা থিঙ্গী থকপববি। ইকচাং অহু ইথিং অইংবগা খুমা কি অহুবা তক্কববি। ইথিং মায়া নীংথদি অমসুং অপেংবা খুংপিংতা থকপববি। ফদিবা পাওবা চম্রা, থম্বা, মোওগী মরী নীবা মতুংবা অচাপোক অমতা নীংঙা মাখে। মখুং খুদিং ২/০ পাহরিনা তৈংপিং অদিগী মরী মক্লা থদিত্তা অহুবা পীথিনু। কোন্দ্রিক থালকোয়রোদিবা থিংথনী পাইবদা তেম্‌পরেচরবা মক অইবা তেংগববদি।

শিপাংশিংগী হৃ চাওবগী থৌগী মায়কৈ—মাইনা অসিগী মাম্নৈংলা মক ওইবা হিরেমগী শাফম লেম্পেনবা অমসুং হকচাং পুমনমক ওইবা শাকুম লেম্পেনবা লোয়নবা লৈরি। মীওইবগী মথাগী মকুংদা অংলোংলোননা থৌনা লোয়নরি লোপকী মথাওবগী মকোক অমুক্তি (front portion of the brain)। মথাওবগী মকোক অসিনা, ইশাগী থাজৎপা (self control) অকুপ অহাস অখগী অখগী (finer judgement) অমদি অমগী conscience, অশিংবা (inhabitions) ফাঙ্গদৌ ওইবা লাকই অখবা (moral sense) পুম্নমক অসিনা থাজনা (control or govern) শামগ লোইবা লোইনা হৌরি। মকোক অসিগী অংলোংলোননা লেপ হৌরকপা অকা-অপুক অখবা লৈবা চৎনবীগী থাংবা থাওবা অমসুং মমক লোইবা লোইখৈ। অসিনা মথাক্তি চৎনবী থাংবা লৈবা, শনবা থাবনা ঙা অমসুং লোইবা লোয়নবা মমক ইথাম শাবনা চৎলকই। অংলোংলোননা মী অমগী মী ওইবা থাংবৈ কয়াদা শাকুনা মখইবা লেক অমু থাবোকশীগীনা অকি-অখং অশিংবা লৈবনা হুংচাবোকপা "মেম মেমাম" ২ "অ চিংবিবা" ঙাওখিবনি।

হৃ চাওবা মমা, মক্তবা লাইতেং কলিজো থাবক অমি পুথিবী অশিনা লৈরিবা ঙাইবং থৌমু হংশিন থৌওই পুক্না থমগা লাকখিনি। অংবৈবীকানী ঙাওবা মথা পুকনা লৈরবা মক [illegible] অমিকং মক ওইনা থৌখিবনি।

১। [illegible] (Problem) [illegible]

২। [illegible]

ইমুং-মনুংগী পুংতাইবা না অমত্তা হয়োইদবনি অমসুং পয়োই-দবনি। মতুম্না মা ওন্নদগী মথা মু থকপনি। মথা পোক্তবীগী মতাংইদগী মচা কয়া মু থকপনি। মপাম্না মচা হাংলি মচানা মপা হাংলি। মুপী লোন্থোগী মচা, মমানা চেকপা অমসুং মুহাংব, মুমাদবা, মীহাৎপগী ইমুং পুম্নমক অসি মুগা মমী লৈবে। মু শীথকপা থোকহনগে, মশানমু তোকচবা য়াবদি থোক-চদগে হায়রবা, অদুগা হিদাক ওইনা শীতিমবীগে হায়রবদি থোকহনবগী চেৎনবা মওম অসিনা ঈংথহনবা (Sedative) শান্ত-হনবা (tranquillizer) হিদাক থবা তাঃ না থাইদবী কবা থমগা শীতথ য় ই। তুইনদি শীতিমহনবা য়াদে। মু থোক্নগা অদোমদা অমুক লৈংথিগনি। মঁগানিং অসি য়াম্না শান্নবা মতৌং চাতনি। হিদাকশিং অদুনা শুংথাইনা তুমহনগনি, পুশীং মুংথাইহনগনি, অমা পোংথোকহনগনি। মু তাওবা কমযদা চৎইবা পোৎশিং অসি হায়রিবা অসিদনি,—অহং নমতুন মহাক মশানা, ঐ মু থকপা থোকচগে হায়বা অচনবা থাবক অসি থম্না লৈগদবনি (determination)। অসিগুম্বা মতীম লৈগদবনি, মশীংথা কুপোকদবনি (courage)। অচৌবগী ভাব (prudence) লৈগদবনি। মুনা মাংহনবা কদাযো? মু থক্নগা মীওইবগী পুক্নিং হৎথিকপা ওয়দি য়াবদি থবক ওৎপদবনি।

থোং পুম্নমক আনথোকতোকপা পুমশোক শোকহনখ্রবনিমা য়াদি লোপ অসি পুমপাং পকচে (befuddled) শমচৎ শোনহনে. শাফনরে। মীওইবগী শক্তি (will power) অসি পুমাং য়াওবা

খাবনা উবতই। অসিগুম্বা মথক্কী অথাবা অসিদা মশা হায়রা মীওই অচৌবী মশাগী মতোৎপদা শেমজবা চহী, চাকচবা চৎনবা উপায়শিং তম্বী চহী মতেক হেনবনি। মসিদগী হেনবা কৱিগুম্বা মথংগী প্রশ্ন অমত্তা লৈরে। চহী হেনবা মতমদা ঐখোয়না যাম্না অকুপ্পা ঐবু থোংহরিবা কন্‌কৌথিদিংদু চাখোকখিগদবনি। ঐগী লৈকাই থোকপ, থম চাবা ঐগী কেমিকেল পুথক হাপ-দনা থমগদবনি। মাথুদনা তোং পুথক যথাই কাংহনগনি (থক চেবা চৎগনি) অমসুং ইশ্রি পুথক থক তোংহনব চৎগনি। অদুগা অদুগুম্বা মীশিং অদুগী ঐদা এসিদ যাম্না হেন্না লৈবদু মাওহনবা (neutralise) ত'মকাশি যাম্না যাওবা ফুল ক'নবা হৈ চাবা, হৈদা চাদুনা চহী হেনবদগী মাওইবা লিতি (বোমেল) চঙ্গিনবা চৎহনগনি। ক্রোনিক আলকোহো-লিজমগী লায়নাদা হৈ চাবগ', চহী হেনবদগা ওম্‌-ওম লৈবা— চহী হেনবা মঃ ৬ তা যাওবিবা অদু মতমা থৈত্তে অকা উপায় থবা লৈত্তে। চহাদি হেম্না হেনব, হৈ মা পাংবা চাদুনা লৈবা দৰকার ওই। কথাদি যাম্না চাগদবনি। সুদিং ১০/২০ মিনুৎ অমুক্তা হৌবগা—মতুংদা চহী হেনব', হৈ চাবসি থা অমদা হৌব অহম্‌ক তৌগনি। কথা অসি অতোপ্পা লায়নাদা চঙবগী মমা হেম্না শীকখিনু। কথা ১০ৱগী ১৫ থাওবা চাবা যাই কয়দা ক'ম্রপা থিরোয়, অদুবন্দু কথাপী চাং অমুক যাম্না পীথিন্নগদবনি। চহী হেনবা তৌকপসি মতম হেনবা পাংবা মতু ইম্না চহী হেন্না তৌবগা মথন অহু যেংনপা তৌকপীনু। কথাই অথোয়বগী

থংকপা নঃ ১ অঙুবা কবা হেন্নি। হৈ ভাতা অমসুং শবোম ভাতা থকপনা থাইদগী কবা মথনগী পীজবা লায়রেংনি।

থবায়গী পাজল শাগংপগী রুটিন অমা লৌখংকদবনি। মপাজলগা চানবা মওংদা বাকিং চংপা, শাবোন ভৌবা, পেক ভৌবা, হৰাং ভানুবনচিংবা ভৌহনা মশা পূম্বা কত্ত হৌদিনা ফুল্লিবহ শেংদোকপীগদবনি। উনশারোমদা শেংদোকপনা থাইদগী কবা হেন্নি। চয়োন অমদা অনিরক হৰাং ভানুবা অমদি শেকুনচিংবা ভৌগদবনি। অমুক অমসুং থবিদাংবাই অঙৈংবা ঊশিংনা কিনা নুরা মনুবগুম তক্লুনা কুজগদবনি। কোক অমসুং খুথমদা ঊশিং অঙৈংবদা খুম্না খুদৈ থোম্বীয়ু। ব্রেন্দা ঊ পূনবা কবনি। শীজবাথ, হীপবাথসু ঊ পূনবা কহন্নি। কোক, মীত চোংলবনিন্না থোত ঊশিং অশাবদা তীংউ। তুম্মমদাইদা ডিগ্রি ১৮-১৯ দা ঊকুজং থোংকপা, থাংবা কি অঙৈবো য়েৎপা. তুম্বা য়াত্রবদি য়াম্না কানপনি।

ডিলিরিয়ম ট্রেমেন্স— তেক ওবইবনৈথ ঊ শেংদোগ্নবা কত্তংহৌদি শেংদোগ্নবা লাক্লগদবনি। ঊশিং অশাবা ওবইবমৈথ পীথকদবনি। কবিওম্বা মথনগী পীজবা থক ভৌয়োইদবনি। চত্রা মহী য়াম্নবা পাথকপত্তু য়াই। ঊশিং থকত্ত য়াত্রবদি থুম্নু থুম্নু শাবা ঊশিংনা এবেবা ভৌবিয়ু। ঊশিং অহ অহানবগী থোবপ্রবসু অমুক হন্না এবেবা ভৌবগা অহুম থম্বীয়ু। মতুংদা অশাবা গ্লানবেটনা মশা পূম্বা পেক ভৌবীয়ু। মহুনা হৰাং থোকহনগনি। মীইব্রেল ইমানঅল্‌ বাথ ভৌননু য়াই। অশেংবা থুংলিৎতা, অপাঙ্গা থম্বীনবা ভৌবিয়ু। (ড্রিলিরিয়ম) চোইয়োন লাক্তিটোং

ক্রোমিক আসকোহোলিজম অহূ করবা থবক লৌথহৌবগা দৈ। চয়া হেনবা মরূপগা দৈ-দা চাহূনা মতম থরা দৈগোকথবনি। চয়া হেনবা ভোকে হায়বা মতমদা চয়া হেনবা ভোকপা নং ২ গুবহ পীজবিয়ু। অহুদগী শকোম থকপা নং ১দা থরীয়ু। কিদ্নি লোকপনিমা কিদ্মিদা খাইদগী কপা পোত্তি শকোদ্দি। মী অহূ য়াম্না কা হেম্না লোয়রবদি দৈ-দা অয়াম্বা থরীয়ু, শকোবদি থয়দা মপীবিয়ু। চমীংদা ঈশিং অশাবগী পেক মিতিগী তৌবীয়ু। অহূগী মতুংদা ঈশিং অঈংবা অমসুং অশাবদা ওয়-ওয়া শিজবাথ তৌগদবনি। হকচাংগী থবায়গী, হিংমমবা পাঙ্গল হেনগৎহনবা শাবেল কয়া তৌবিয়ু। পুক্নীং অসি মীংথিজবা মওংদা দৈহূনা য়ু থক্নীংতকপা অহূ অয় ভোবা, থক্তবা চয়বা, ঈংবা পোথাহূনা দৈহনগদবনি।

ওসি হয়াগাড়ী অসিগী মপীং অসি ৫০০% চহৌ ৩০ অসিদা হেনগৎলকই। লশীনা থোপচিন্নহূনত দৈবনা মুখ পীকশিন্নকই। ড্রাইভর য়ু চাওবনা এক্সিডেন্ট থোকহন্লুনা মিতিগী ওইনা থী হাৎলি। য়ু থকপদগী থাওনা থিন্নহূনা কয়া অমা শিবি।

আমেরীকাগী মথান্দা অমাবা ওয়বা, য়ু থকপা হায়বা করবা লমচৎ অসিগী মরমদা মূনা থমরকই। এক্সিডেন্ট মীগাবুমা স্পিলিতেন কমিশন অমা আলকোহোলিজম হায়বা আতিগী খাইদগী কয়া অমাবা অসিগী মরমদা হেংশিলবা পেখ্রি। তেতিমীয়বা অদূগা পীবি = চহী ১০ গী মরুদা য়ু

তাওবা তাইতরবা লম্বেলদা পুদোংবীবা থোকহনবা মী ২৬০,০০০
লিপি। অদুবগি লিচিবগিগী মতুংদা ৪০% হায়বদি ২০৪,০০০
পি চহী ১৬ অমসুং ২৪ গী মতুংদা লৈবা নহারোলনি। মমকাতবা
হেক লিচিবা পুম্বকী তথাই অমদি মু তাওবগীনি। পুলিসকী
তইবা (driving while intoxicated) শীজিন্নবা, দি, ডব্লিউ,
আই (D.W.I.) হায়বা হাইরে অদি হৌজিক্কী আয়েগীকাগী
মিতিংগী শীজিন্নবা হাইরে অমা ওইরে। থিগাবগী ওবিমন্ অসিমা
আহেগীবাদা থরাগ লোকপা হাকখ অমা পীরকই। আহেগী-
কাগী মীওইবা পুম্বিবাদা আহিংগী তইবা থাইবগী কখবা মখলগী মতি
অমা উৎলোংখি। মুগী মীনাই ওইরবা ক্লাপটন আদি খবাগী
মরমদু আহেখিকাম্ব থরবা হেম্না পাওখুমখি। মু থকপা তাইতরবা
মরাইবক খীকনরবা অচাং কংলগী মরা-মপানা লাউখবা থেংনেন
অমসুং লম্বেলদা চহী ২ অসিমা লিচিন্নখইবা অসি হেংনা হেংনা
উমা উমা চৎথে লৈহনা হাখি। সাইনটিষ্টশিংনা হায়বদি—
অতক হাম্বা লিচিবা অসিগী ১০%দি মু তাওবদা থোকপগী থোকই-
বনিদি—মু হংমা থক্লপা মপান্নদ ওত্থা (muscularity) অমসুং
মপা ওবা শাখা (verility) উৎপগীনি হায়। মু থকপা
হেংলিন্নবা মতিক চাবা আইন লৈতে। অদুমক্তি ঠৈ ৫০ দা
মু থক্লপা পাড়ী থোকা মীওই হেংলিন্নবা আইন লেমখ্রে। ১৯৮২
দা ঠৈ ২২ দা আইন লেমখ্রে। ২২ অমমা হনক লোইবা থৌদি।
ঠৈ অমদা মু থকপদগী পাড়ী থোকা লাইলেন কঅপনগ
[illegible]না ঠৈ অমমা থোকা হাওই। হৌজিক্কী আয়েগীকাগী

ওইনা কাডিমী ওইবা রাকবদা কংগ্রেসনা য়ু ডাওবা হু বকপনা গাড়ী অবস্তা বোরেন্দবা লায়বা বিল পাস তোবপবি। হু বকপা রাইতয়পিং যপীং অবহুং রেকোর্ড বয়পবি হায়রে। (রাশিংতন এপ্রিল ২১)।

হু চাবা তপ.—দোক রায়া চাবপা অবহুং বরুপ। মী অহুহু শোয়দবা লাংকবব হু বড় দোক পীকনা চাবা, বকপসি মীওইবনা পাবকবিবনি বড়ওপনি! ববাবদা পীকিমবদা মতনা অকমুবপিংনা হু অসি রায়া পীকিরৈ। হু অসিবা শেম্‌লকপা হকচাংপী ববতা বোতলোবা অবা পীংকপদা থুংশেবমী পুংতাইবা অবা মতব বতমী ওইনা পী, মাহুদা হৈনবনি। পক্ল, কানিনা পওবহুনবা চুরুটবা কেন্দার. লংস, হার্ট শোকহুনবা, কয়া— মাওনবদা তোবা কাওমুন শেল ডামবদ অনৌবা হেরোইনগুবা হু, মাংকুইনাইকার, সিদেটিভ, এন্টিডিপ্রেসেন্তস অসি শেবতুনা দোংব বোরেনী পীকিনবা রেরুকই। মতোনত কানিগুবা ইমরেসয়ন তোবনা তয়কই। অহুনা মনাবোন অবাস্বা উটি, রেমাও, থুহু মচা ওয়া ওলপরে। রেব রোমব ইলেকট্রোনডা ইলেকত্রিক বাজিন্‌দ্রনা চাং রেংবদা মীশিং অহু রেমাও, উটিপা নামহুনবওব কবিগুবা বোমহুন্দবা মতুদা মবতী হুপিং অসি চাবা মীহু উটি, রেমাওবক ওলহুরে।

মীওইবনী লমচং অসি অকপদা চহুনবা ডাকুনা বনা রেচীন অবা মতবনা অওব অতবা মী কমানা মীহোইন্দুলো মাও- মনা লমীনা পুশিরি। চীনাদা কানি পীকবা, মেত্রোনা হু পীকপা- কপহুনা বওনবা রাকমবি। মল কয়া, কানি হেরোইন কনিনী পানিবলো? রেকলেকী কাবনা অহুং মাওনবা কনিলো? পানিতবা

ফেকপগী লাইরা পুথীনা তাথি নথা নয়াগা তাই। নপোকচৌ
ওয়দে। মীওইশিং মায়ানথা ওইনা— (১) ইশাগা মাগী অমাম
নথা চৎনা (volunteristic Error) অমগা (২) নথক্লিচুংবা
চংনবগী (dogmatic) মংগী থুনোংনীগী অশিংগী ইপা
কহনবা লাকখংলকপনি। হৌজিকসু অমৎ অমি অমি লোয়না
খাংহোকপগী মতম অমসুং মাঙনা শোকনবা অপঙবা থাজিনি
লাইরা পুথী মপাগা তাননি।

ইশ্বর থাজবা লাইথিভিকী পুকচেল চেনবা মী ওইবনি
লাইশিংগা কহিরবা মওং অমা হু খনি অমনা চৌবে, খুইনগী
মহুতা তাইবং মীশী লোয়নবি তাকই। হু থম মরোই গায়না
ঐথোয়না মীয়ই। ইশ্বর থাজবা মীওইসি—হু চেক থানোক্তবা
খাওবা ইশ্বরগা চঙফগনবনি।

হে ইশ্বর! হু নংইনগী ঐহাকী পুক্লিনি পুথাও থাঙবা
তাবে। কহিরবা মওংদা যাংঙোকপা ওয়নরে। ইশ্বর মথাক
মথকা ঐসু নসুরীগনা লৈরে। ঐহাকপু নসুনীবু (এরা হন
হাকচাংগনবনি, থুজেলকগনবনি)। অদুক অওসবগা লোয়না ইকায়-
খোজনবনি। থাইদ্রেগী চোম্না থাইদ ৮ তাকিং নশা নখা
লেনগনা চংশু খনগদবনি। কচুপা অসুক ইকায়খোকপীবু।
কুবিনবাই অসুক ইকায়খোকপীবু। হায়নী হু নকিরবা
মীশিং অমসুং হু নমগ্গ অহ থাগোকপীবু। হু খুইনগী থামথা
[illegible] নয়া শিনিখ্রু চেলপীবু। খম্ম তাথিং শাফিরো, অনী
[illegible] হুনা থাইদ শাকক থাজিজা। ও হু নমা শিখিনথ।

মশাগী মহুত্তা করি ?

পৃথিবী অসিদা থাইদগী ওকপা অহুম্পা থাইদগী য়েক্না চৈনবদা মুংতাইবদি করিগীদমক মীওইবনা হু চাবগে—হায়বা য়াকব অসিনি। হু চাবগা মশা পোকই—সি, হায়বা অহুম্বা হুগী মনাই ওইনবা করিগীদমক মীওইবগী মপোংতা পোক্লি-বনো? হুকই, কানি, শন্না, সেনবক অমস্তুং হু অসি একচাংগী ঊপী মহুংদা হাওরিবা পোৎচৌপা ওকপা য়াবদবা হু চাওনি। মীওইবনা খননবদি—মী থৃথিং মশা কয়বা, মুংতাই থাইকবা, মরা ওইবা, পাবক ওইবা কুইনা চৈথবা অমস্তুং পুক্নিংবা চয়বনা, মীওইবগী চুমগী পুক্নিংগী থৌ চৎ মপুং ফানা থাক য়াংবা চৎপা চঙলবা চ'মবা মুংতাইবা হায়বা থৌরঙ ফংগনবনি। অসিগুম্বা পুক্নিংগী যোৎচৌবা নত্তিনং থৌরংগুম্বা অপনবা শীবা অহুম ওন্নোক্না হুপচবগী যোক্লা? অসিগুম্বা পোংবক করিগী থাবনো, মুংইবনো অমস্তুং লোম্লিবনো? অংকেংবা করিগী চৈথিবনো, চাথিবনো, থকইবনো! মতাং অসিবদি—মীওইবনা মীওইবগীদমক করি তৌবিবা ঙম্বগে হায়বসি তৌবিরু কারবা উবা ফংদে থাবক্নীংবা (We have not yet seen what man can make of man)। অসিগুম্বা নিংথাংলিবরা অশাবা হু থাবগী থম্বা অওাওবগী মচৎ ওইবা মাইকসি অতোম্বা জীব অমদা চৈথে। মসিবদি জীব অচৌবি পুক্নিংগী ওইবা পুন্সি অমা চৈথবদি মীওইবদি পুক্নিংগী অরংমবা, মইবা থাবকা মাওঙ্না মুংলেনগী মুংতাইবা পোক্লকপা ওই। পুক্নিং যোক্কনা থাকনি

সুংডাইহনবা, কাওহনব, পত্থহনবা, ঊংথহনবা পোৎশক কোয়বা থিরকই। পুন্সিগী ওইনা অস্থবা ডাওহনবা চৎথিবা অসি থিংগে অমসুং কোকহনগে হায়রবদি চুমগী পুন্সি অসি অরাংবা থাক্তা ঙাম ডাবা পুন্সি শাগৎপগী থবক্তা মপুং ফানা চাওখৎহনগদবনি। থবায় থিংনরবগী, পুন্সি অসি কন্থরবগী অমসুং হকচাং ককনবগী থবক অসিগী পাকন্থবা অহূ হেনগৎহন্নুনা মতম থরগী ওইনা য়াবা কোক্লবদা মক্রগা হোংনবগী ওইবা ডাওহনবা অমসুং মীহৈহনবদগী কমবা লাকুগদবনি।

মীওইবনু নৈথ ডাকনুবা, অমঙং মরাই ডাহনবা. পোৎশকশিং অসিদগী কনুগে হায়রবদি মহাবোনগী পুন্সিদা থুদম কন্দনা ফংই। য়ু থকপা, চুরুট থকপা অতোং মশীং মাইদনা, মশা কহন্নুনা মমাংনগ লা'স্থ' পাবদা থিয়েটর, ফসলরেম, ডাইনল্ কংনবা শাক্তেম তোঙ্কপদা, থিংশেলদা মশা অচুনা মোংব মোংবগী ফজরকপা কসৎলকপা, ঊবদা চা, চুরুট, য়ুগী বাকর্দ লায়রকুনা মশাদা থজিক্তং কব য়াংকত্রা হায়বা পোৎশক্তা মমীৎনা য়েংনবা অতোং মশীং মাইদনা নৈথি। শারবোৎনবদা, মশা কজবদা, কনুবদা নাপর থমজত্রবা মী অমুদি মপুন্সি অচু মপুং ফানা সুংডাইজত্র-বনি। থুংশেমগী সুংডাইবা চতত্রে। অদুম্না শেনজবিবা অতোংশিং অসি কজবা মীগী মথুক্তা ডাত্রবা,—পোয়বন্নু য়ু শীথক, থোইরবন্নু য়ু শীথকশীনুনা মাংহনবীবদগী অতোং শেনগৎপদা থোইনা পুরীং চত্থবা ডোকথিবন্নু য়াওই। য়ু, গঞ্জা, কানিদগী হেমো শাথিবা মীন্নু পোকই। মীতাশিং অসিনা মমাঙগী মাঙ থাত্রবদি মাঙনং

মৃৎশবা ওই। চহী ৫০ গী মমাংদা মণিপুরদা হু থকপা লৈরম্মে।
য়াওনিবিগী মীওই ১/২ অমসুং শারবগী লমদগী ১/২ থোরক-
পদগী মণিপুরগী মমাঙদা মংখোয়না মাও থাখিবদগী ওসি নচুং-
বোমনা মাওবনি। মমা ওইবীশিংগী মখোংকী মপি কংবা
মাইংক্রিবনি। অহৈবং মী কাংবসিদু মশাগী উচেথ (bound)
মনুংদা লৈতপদবনি। মাদা খংবোগনবগি মাদা থোৱা মাদবা
করিমো হায়বসি অহুকী মহক থুবা ওমজবা ওমজৌবদা লৈ।
অসিদু ওক্ষীবা য়াবা যাকবদা?

কানি (ওপিয়ম): এশিয়া' ম'ইনারদগী হৌদোক্রপা এসিয়া
অপুম্বা শন্দোকখি। কানিদগী লৌখিবা পোৎশক অসি য়াবই।
মরু ওইবা পোৎশক্তি আলকোলোইড্নি। মোরফীন্, কোদেইন্,
নারসিইন্ ন'রকোটিন্, থেবেইন অমসুং হেরোইন্ অসিনি। মীচম্মু
মীদাক ওইনা মথক অয়াম্বা শীঝিন্নৈ। মোরফাইন্, কোদিইন্,
হেরোইন্ অসিনা খ্বাইদগী শীঝিন্নবা লেম্নি। কোদাইনদি
অৎয়ম্না শীজিন্নরেনবদা মশুপ লৈতে। লাউদেক্ত অসি আল-
কোহোলিক চিনচৱনি। পেয়াবগোরীক হায়বসিদা কর্পুর কাওবা
কানিদগী শেম্বা চিনচবনি। খৃঃ মমাঙ চহী ৪৫০ গুবদা হিপোক্রেটসনা
কানিগী মাকম পনি। অহুমু মুমা য়েংবদা কানি থাবা হৌরকপি
হৌখিবী মতমগী মাকম ওইনা লৈ। চীনাদা কানি শীজিন্নবগুম
চহী চাবা অসিদা আংগ্রেজকাংদা কানি শীজিন্নব তোকহন্নবা কন্না
হোৎনখি। কানিনা থকইবা মী অহুগী হকচাং মনুংগী থবক

পূম্বক ঈংখহন্নি (quit) ঋহুনা অপেনবা অমা নি। অয়া-
অমা, চীকপা থোংপা কহন্নি। অহুবনী মী অমু তপহনা লৈরম্-
দগী তুম্বধি, মাদী য়মত অমু হুংলাই, হুংলাইবগা মতই।
ঐরম ঐরমবগা মুম চাং হেনগংবা পীভিম্নবতুনা কাপি ক ত্রবদি
ঐপবা যাম্মক্ন। মুখীবা থিং থেঙ্না শাখিবা মতংদা থকই।
খোপ যাম্না পীতিম্নবা থবক ইংখাংদা লূপ্তুনা থংবা মযামগী
হুংলাইবা মাকম কয়াদা মাবা, চিন্না কুইবা তোৎক্লবা, তুপ্না যাত্রবা
অয়াবা, পেম্মবা, অত্তবা, শাপ থোম্না তোবা মী অরেক-অমা
অমা ঐপ কনবা তংতুবনা পীভবদগী মমচং অদি তমবি ঐরম্বি
থাদোকপা থক তথদে। চীকপা মামদা মকিং মকিংমা শাবা
পোং পিভিম্নবনা অদিমা মরাম ঐপডবা মী কয়া যাওরম্ল।
অতোপ্না ন'মংং কয়া ঐপিবদি অহুবু মীগী সেন'দা চতপীবিবা
মখোয়না কাওবা থমগীবে। কাদি চাবা মীশিং অদি কুইর-
কুইরবা মী থাংলক্ত, ঊৎপা তাইরকই, শকতু থাতলকই, হওচাং
মযাই তাবকই। পথ-অহুবকত, খোম্লকই, হওচাং মথুংগী খোক-
চং পূম্বক মযাই তাবকই, পুক্নীং শীকথবকই, চানীংব' পোক-
শিন্তক্ত, পোংথম থখেনা চিংনকলে, তুম' তোবা থাবক্লু,
মপা মিত্তক্ত, শাউপত্রে, ইকাই খীবে, অইবনা চাতবা, মুয়ামবা
পূক্তনে তেক্কে। খংদায় মপাবা অমাবা কাওরকই, হেক
মতংগী উমপাদা হাপচরকই, মীংবগ চদি, লায়হৌ যাওরকই,
এক হেক মাংবৈ তোইবোম যাওরকই, পুক্নীং মথুম মযাত তোৎকপা
থুম্ন কয়, কপা লাউবা যাওরকই। লাইথিবা অতমা তোৎরকই

মথা শংজিল্লকই, মরীং ভুজিল্লক্তে। মসন্ মথাৎ অসি কোনং থকুৎপা মাপা নাবা ফাওবকই। চমোংবা মাই, মপাম্ফি ওইবা মশুগ মাহৌশি (Impotence) থুমীবা এহোবগন্ চৎলি, মাগী খোঙকাপ শিংখি। উবগা ফংই, শো-শো নাওই, মকু-মকু লৈবকই। মাশি অসি হেক মাসোকপা থুংঙইতবা থুমমশিং অসি মাপা হেৎপনবকই। মচাং অসিনা মাশিমাপা অসি মহোৎমতা শিকহনে (Suic'de) থাকই। মংক্লোংমী চাৎবা থম মথা থাক্তে। মাশি মংবথা মতকপা মংবা পাক্কবকই। থম মাওবা মহোৎমতা মহোইবা ওইবা শিকহনে থাকই অমসুং শিটৈ।

নীকোটিন- থেমশি শিংজিমৎ, মতুশি থম! তাথম শোংপক্ত্রি থাথমা নীকোটিন অসি লোবা মাই। লৈমাক মথা মকুম অসি মংহোৎনা চিংশিনবা, মাপ কাপা শক্রপা মহোৎমতা চাবা, হুকই থেক ওইবা থকপা মথম অহৎ অসি নীকোটিনগী শামথঙ অহুম্ব। থৈখি চাৎনং অমথা মকমনা হোংলক্ত্রে। মণিপূরদা শোংজিল্লা অক্না ওইনা হৌশিনবকই।

হিংবক মনাবা মাঙলৎবা— থিমাকমমা চাবা অমসুং হিমাকং মনাবা শেম্বা থৈথু থকপনা কয়া শেংকহৎনে হায়ৰি— অহানবা চাৎংথকপা থুংমতা চাওখিবা কোক, থবা, ওগ হৌবা, হকচাং থক-থক নীক্লা থাওবা, মনাবা শোকখিমক, হথেংবা হু থেকনী থুমযুমতনি। মুখিং অয়ুবা থকাহোই, চাখোই থংখিবা তাঙনি। মীওইবা হায়মশি পাওমবা অমসুং অপতবা, থৈমবীগী মনাইখিবা মুংচাংথেবা অহুমতপ, শগোম হুঁখেং থৈনা চাং থায়মঙ অমুক

হেক্তা চঙশিল্লুই। অচাবা-অথবপা মীগা তিন্নরুবদগী নত্তগা লমথাং চৎপা, পুক্নিং ঙুংঙ'ইত্তবা মতমদা অহোংবা অমা য়েংবদা (monotony) হিদাকমনাগী হেৎনা চঙশিনবি। চ'মবা মতমদা হিদাকমনাবগী লাকপা হুন' হেক্তিনখ্রবদি থীনা ঙগনি, নাইবিরা ত্তোগনি, কোক চাওগনি, অশিবগা মামনা তাইবেং তাইগনি, মীংনবা চাউথোকনি, থম্মোয়গী থবক্তা খোঙনোৎনগনি, চৎপদা খোঙথা'ঙ শোয়গনি, খোয় হোনবা ব গনি। হেক্না হেক্তিন্নগা অমম মাঙবা য়াম্বিগনি। কবিগুরুগী মওঙদা শিজিন্নদবা মী অমদা হু চাং থজিক্তা পীজবদা লাকপা থুদনি। মীকোইটিন হায়বা হু অসিনা মী অসি পংহাৎ হাৎপা উত্রিবসি হকচাং অসিগী ওয়োকপা মথনগী খোক্ত-খোক্তবা অবস্থা পুম্নমক্তা চানবা চঙবা অমসুং থাঙজবা তঙ্গা মথনগী মতম অমা (faculty) লৈবা য়াম্না থবনংদা ওইরবদি থাংজবা তঙই অহুগা য়াম্রগদি শিবা তাবনি। চুরুপ, হিদাকময়া শিজিন্নবা মীশিং অহু অমাঙ্গা হু অসিনা হাৎপা ঙ'ঙনি। চহি ৫/১০ হেন্না লৈবা য়ারি হায়বা মীতাবা শিরিবহু চুরুপ থকপা মীদগি চুরুপনা হাৎপনি। অহেন-লম্মনদগী কংজবা হৈনবী লমচৎ অমসুং পাপ, ভোবয়োমদা মীওইবনা লুপপীন্না শিজিন্নবগী মরুদা মচ'-মপুদা শিন্নবকপসি হিদাকবনা শিজিন্নবদগী হেনবা থক লৈতে। মপুন্সি চুরা শাংনা পুন্সিবা মীওই অমনা চুরুপ থকপদা খোইনা শোক্তুবদি মামা পোকপা মচা-মপু অহুদি মশা কয়া, কনা পোকপা মপানা তাবদি অহুমু অয়াবদি, মপাদগী অকনবা, অথাঙ কনবা অহু কংলবোই, ইত্রি পূময়ক ইশোম শোয়া

পুক্নিদা খোঙদাগনি। মশা অদু মাগনগনি, অদুগা থুনা অহেন ওইগনি।

চুম্না শোকহনবা— ভশেংবদি হিদাকমনা চাবা-থকপা মীওই লিশিং লিশিং-না চুরুপ হিদাকমবানা মশাদা করি তৌহনবগে হ য়বসি করিগুম্বা ভাব অমত্তা হাপবা নত্তে। হিদাকমনা অসিনা মরী শিথহল্লি অদুগা ভহাক্তং খুংশেনগী মুংতাইহনবা হায়গত্র, পঙথহনবা হায়গত্র, কিন্তু অমদা পূর্নকই। চিন্তা, চোক-থবগুম্বা কাংল্লি — হায়বদি পূক্নিংগী থবক, বাথল থবব হুহনথি, হৌগে হায়না মীংথী পাঙ্গল শোম্বহল্লি, থম্মোর শোম্বহল্লি, হকচাংগী থবক পুম্নমকী খোঙচৎ হম্বংল্লি। জোন্ রস্কীন্না হিদাক-মমাগী মরমদা হুম্ন হায় — "নৈবাকথচা ভাবকপগী খাইদগী হওবা মহৌশাগী ওইবা শাপ অমান", "ইউরোপকী পাবংশিংনা মথুবদা ভয়া মুংতাইখোক্লা মতম মাঙহনবা ভথহল্লি চুরুপ অসিদগী লাকপা নৈথা ভাহনবগী চাংচৎ অদা পীবসি অয়াইবা অদা ওইনা খোক্কে।" হিদাকমনা শিক্তিশবনা মশা-মতু মথাই ভাহল্লি, অমীংবা (will) শোম্বহল্লি, অচুম-অয়ান থওবা মচীন অছু পাংথল্লি (blunts)।

থম্মোর শোকহনবা— হিদাকমমানা থম্মোর শিথহল্লি (paralysis) অদুগা ভথাকো হাট হায়বদু শেথই। ভথাকো হাট হৌরবা মী অদুদি খোর চনিং-চথাং শথদে। খোর শোকপা থম্মোরগী থবক চঙবা থবক অমত্তা, শাথেল অথত্তা তৌবা ঙমদে। লমথেল্ চেনবা মত্রগা লমপাং চেনবা মী অমত্তা চুরুপ থক থকহন্দে। অদুগা এথলেটস পূরমক চুরুপ হিদাকমনা অমত্তা

শিজিন্নবনে। চুকপ অমা হেক পীৰকপগী মিনিট ৪০ গী মতুংদা ম্যদ প্রেসর পোইন্ট ২০ র ইগৎনি হায়রা প্রোফেস'র রোজেনোরনা হায়। অমাটগী অসি হয়া খোমা শোবহল্লিবনো। ম্যস প্রেস র অমসুং হার্টকী লায়না দৈবা খোম পুরথক হাকপ অসি থগৎপদবনি।

ম্যক প্রেসর— চিন্তাখনবা ম্যক প্রেসর হাইগৎলনি। চুকপ অমুমা থকপা মহা অমা চুকপ অমস শীথকপা হোংবা মিনিট ১০ দা পোইন্ট ২৫ হেনগৎপি। হান্নগী পোইন্ট হল্লবা পুং অম চৎই। পুং খুদিংগী চুকপ থকপা খোগী ম্যক প্রেসরদি হাইগৎচুনবা দৈনব পোক্রা? মতোই অমসুং থোাদ থক্তুনা তিংবা জীব পুম্বক্তা খীকোতচিন থাবদা অহানবদা মাও তিংই, মতুংদা পেরেল ইমিন তোই হায়বা সাব দা'ওবাব বাংচে খা হায়। হোজ সীজা থাংগা হতোইদী থমোয় অমু অহানবদা ওপথনি. অমগা মতুংদা খুজিংহরি, হোয অমুগা চাউবগা অহানবদী খুদনাংস উদে। হেৎম থকপা খীবদা হাও অসি ওপথরি অহুম ম্যক প্রেসর অছৎপা হাইগৎলকই।

মহৌ— খীকোক্তিব হায়বসি খুবি। ওপথনবা খুমি, প্রেস অমসুং মহৌগী অশিংবা থৎপা পাক্তপ অমু শিথনি। থাংনবা খোমা শিজিন্নবগী মথম ওই। চোকথবা মতমদা চোকথবা থাইবা মসী অহু হাইংদুনা চেংবদা পুথরনে। মথম অমুমা খো অমমা হেক চোকথরকপদা, থবক্তা ওইবগী, লাইরিক-লাইউ পাথবহ চুকপ অমা হেক্তা থকইদু চোকথবা অমু কনথগী ভাবতদি। চুকপগী থামুস মাংলেবা উবক্তিবা পাংগল অমুমা চিক্তা তোমিবা ওয়ুগী

হৌরকপা মাওহল্লি। অদুবু হাংবদা লেকপহৌনা লৈবা মী খাং চুকপা রেক থকপদা অহাবা অদুগী হৌরকপা অদু কাউই। মরমদি চুকপা থবাগী মাওংমতনীদবক শীরক্রিয়া পাক্লন অদুনা পুক্নিং অমসুং মিতকী ওইবা থওজবা (sense) অদু শিথধল্লি। চুকপা অসি কুইরবক রেক শিতিংবগী মরী পুখংক পুমনোক লোকহল্লি। অতিস্থা কালদা চুকপগী লোকপা দু (amourosis) অমদা থাং তাওহল্লি। মরী পুখতী পাক্লন শীতিরবোকপগী অমাওব অমা চুকপা থকপদা পুথওই। চুকপা থকপা অপওবা মীয়ামদি কায়নু লোকহল্লে হায়না থই।

ইরাং লাখবা রাকব অমদা হেংবিদু— মীহুৎরোওলোমদা হেংবোকপীদু অদুগা মীং উইশিনবিদু অদুগা কয়াম্বা হেংবিদু। মীহুৎরোওগী মচু অদু হেংগদি। মচু থমা চওশিনকদি। কোম্বীরে মচু ওইবগা থামা মীং উইশিনবদা অওাওবা উগদি মরুপা অওাওবা অপংবা ওইনা উগদি। মচু অদু মীওগী কয়া কুইনা হেংবনা লৈবগে? মীহুৎরোওগী মচু অদু কয়া কুইনা লৈবগা থাওবিবগে? সেকেণ্ড থরগী মপুওদা থাওবিগদবনি। চুকপা থকপা মী অমা ওইরবদি মিনিট ১৫ রোম লৈগদি। মীহুৎরোওগী থাম অদু থাজবা মুমা হেংলহৌনা লৈবগা মীং উইশিনবদা মীহুৎরোও অদু উজবা লৈবদু সেকেণ্ড থরদা থাওদি। চুকপা থকপা মীদি মিনিট থমা অহুব লৈগদি। মীং কুসি পেরেলাইজ ওতিবমা উবিবা পোৎশক অমগী থদি অদু অহুব কুইবনা লৈগদি।

লৈরেঙ্গদা হোম্বিবা মিথাকথদা পাউও অমদা শীকোম্বিব রোম ৩৫০ থাওই। রোম অমগী অহংগী অমদা হেক্তাম্বা দু

লৈবে হাওই। ত্রোপ অমনা চুই অমা হাংদি। গ্রেন অমগী অমাগী ম'পম' মী অমা হাংদি। অদুনা হিদাকপনা পাউও অমনা মী চঙব হাংবা ওন্না মীকোক্টিন হাওই।

চীন দৈ শোকপ'— হিদাকচনাগী কবিঙ্গা অমগী কনা অমনা মতম দৈনচবে চীন-দৈ কমনা হিদাকপনা উপা মত্রপঃ মা কম্ব' উপমা শাবনা কতনা শোংশক অমা লৈবে। হিদাকপনা উপগী মতৈ কেন্দ্রার চৌবা, মম শোকপা মাম্ম হাওই। মৈদি উপা, মুলিং (মাতোম্বা চিংদিমম') অদি খাইদগী কতপদি। হিদাকমনাগী মতৌ অন্না শিন্দিমদি বৌম'ও অমসুং চীনমাম, দৈমা কেন্দ্রার চৌই। বিহারগী লৌ'ম মরাপদা মৈদি, অর্জাপা শিন্দিম-মদি হু চৈমাম কেন্দ্রার চৌবা মাম্মা লৈ। চৌমদু মদিঙ্গম, লমচং মাইদবা অদিনা কেংবেংদ পরিচম্বু কনা হাইদ্দে। মমদি চাবিম'-বক্তিবা মীশক অমনা ম'মদি। অদুগা মথোপগী মচা-মচুদি মীবোম ২/০ দি হাবনা ওাই। মশ: কনা লৈমদ, থোঙ্গ-থোঙ্গবা মু:শাংথীব' পুমমক্তা শেপচবা ওম., মীথোপকা, হকচাংগী অমসুং পুক্কিগী মাম্মাদা কমা শোমমনা লৈটে লৈমাক্তা হিদাকচনাগী চুরুপ থেক্তী, মৈদি, ওর্ডাগী মাঙং অমা মাংই। দুপা, কাদি অমসুং কাবিমা শেবা ইমতেরমন অমসুং থেবোইদুপা শাবদি ১৮৬১ গী চুটিশক থেবেবা মামকমগী তেন্না কাডিমী ওইনা মাওবা ওাবদি।

ষ্ট চাংদুবা—পুদি দুবা দুরুপ অকপা, হিদাকপনা চাংবম চুক্তাবগী মমাগী মীকোক্টিন শৌথেংবগা চুইনা চঙবে। মদিং ১০

মরূপা চযোল অনিগী মতুংদা হকচাংদনী থোকচবি। অদুগা মীকো-
ইথা মাঙনবা, থোকনবা ইত্রিগী শকক অদুদি শেবগৎপা কুইনা
চই। অদুগা চারবা শেবগৎপা যাদবনু যাওই। মৈ চাকপরবা
মুৎপা অমাদি। মৈ মুৎপদি কুইনা চৎমে। লোইশিন্-
খ্বজিনবা, মেরামগ তৌবদি কুইনা চই। চুকপনা চাকপা মীশা
মৈনা চাকপা মুৎপা অমাদি।

করম্না থাদোকপনি— চুরূপ থকপনা মরম লোকই অমসুং
হ'উ মীনা লোকই। মতৌ চেরূপা চুরূপ থক্লিঙে, অদুগী
মতিক পাংবা চেরূপা অমতী মতিক থক্লিঙে হায়না ১৯০৫ দা
ডাক্তরশীংনা নমতেন অশাংবগী চেপীমা 'হেইম' না হায়। চুরূপ
থকপা তোংগী হায়রবদি লমশাংড চেনবা তরূপ লোয়নবা থাদোকপা
ওইগনি হায়নবা হায়।

লাইরেং— হায়না মাঘ ১২ তাং থিং ২০ দগী ৪০ চতনা
খুংহাং ইকাইখোকপানু। অদুগা থুদেবা তঙনা ইশিং চইংবা
ইকাইখোকপদু। মতৌ ইসিংনা শরকপা অতোপপা থেংনাবা চকীবা
থোরকপা তুমিনু। থ'খিনবনু মতম কংলবদি অহং তৌবিনু।
ইশিং অশাবদা খোং ভাংবা, হৈনাং চাবনা চযোলদা অমিরগ
তৌবিনু। মতোমদা চিংলিবা (সূক) মপল অমির চুরূপ থকপা,
থোকপনা চাবগী অমাদি। হকচাং অপুম্বা লোকইদি। অদিদা
মসক মথৌ শাজন মাঙনবে। মতোম অদি মপুক্তা তোয়না;
ইশিংগী তাক্লা মৈনবনা লোৎকী মহাও থকপগী থাবদা
অমা মীৎনু মীনা লোকইদি। অদিগুম্বা চুরূপপা মতৌ

শিজিন্নবসিদি থবদি হৌভিজি তাথনা উবে। চুরূপ, অঙ্গাদি মায়া হেনগৎলকই। ইউনাইটেড ষ্টেটতা ১৯১৫ দা থংবিবা চুরূপ ১৪,০০৫,০০০,০০০ গী মথক্তা, অমসুং ১৯১৬ তা চুরূপ ২৫,০০০,০০০,০০০,২৫০ গী মথক্তা থাজনা লৌখি হাংখবতি— ৪০% হেনগৎখি। ১৯১৮ দা চুরূপ ৪০,০০০,০০০,০০০,০০০ শাখি। দুনীয়া চুরূপ থকলেকপা অমসুং লান অ'কপগী অকুপা হেনগৎখি (সেন্স্, ব্যুরো)। চুরূপ থিদিয়ম কয়' অসিগী মতৌ হৌখাকপনা শীতিম্নবা মওং কয়াগী পুরূগী এল, ইউনিভ'সিটীগী প্রোফেসার থাবনয়্না পীবগী লোনর ২০০ ০০০,০০০ দগী ত'বে। হাবরিবা লেনক্স্ অ'স এড্ভেন্ন্ পীবগী চৎবা লেমজনী শক্তক অহুম্ন। অতুক মায়া লেমকম অসি পুরূগী মৈ থাহোৎনবদি থ্রাইনগী চাউনা থাহস্রবা নম-দুবগী অথাতবা হেৎতে [illegible] অঙৈকনবদি। অহুম্ন্ শিংথ্রবা, চ'তথংস্রবা আমেরিকাদা অতুক হায়া ত'কপ্রবা অতুক মথম হাখথ্রবা লেন অসি চদি ২ গী থক্না চুরূপকী মজুদা থাতহনখি। লেমসু নত্তি মসিগী লোয়মনা ঙাই কয়া শিন্নবতি, মিতি কয়া থাতহনবিবগী লোয়ংবিবা চুরূপকী থাতহন-তাকহনব' মতমদি হায়না লৌখিনু। শা চাবিগম্. শা হক চংবগী দু, চুরূপ, মতৌগী অঙ্গ' হাওনা', পামা হেক্তা থিগদি। মৈ, মহা-মপিং, অমৌ-অহেক, মৈ মদি থকপা মতৌগী মদি হোয়বা মৈ হায়া চাবা ওথগদি। মাম, থাতাগী তগ, চোইকাথবা চেৎপী চাক চাক্লথদি। হেনজিনবা পুরূক থবে। থাদুগী মথুংদা চাকথাক-[illegible] চাবনা মথবে। মতম থক্তি চুরূপ থকপা, মীশিংবগী

লাপথোক্লা নৈদ্রিবু। কোয়বা, চাবা মতম নাইদ্রিবু। তাকিং মক্সপা থুংবা থবক শূবা ওন্নীবু! থকচাং নোংমা নোংমী থুংচাইরকপা, কপংলকপন্থ উবগা, পোক থুরকবা লৈ'কপিন্তবা উবগা, মাওংপোকপা নৈবক্ত্রদা থকপদি লাবক্তুনা চুকচবা পোক-লকখি। চাবমা ভোক্লগে থরকদি, খাইদগী ইকাইবা ভিরবা মী মচা-অনা থরগা মবোইদা নাইরেক্তা হাবকপা মক্ষা চুক্কগ থকচং-হাম্বা তাবগু মহুমা লায়না থারোকপা ওইরদ্রি। অইহৈংনৌনি ইকাইবা থক্তা কীবনি। ইকাইবা থক্তা অমুক নিংথংপা নৈ।

চা থকপা মীগী থোইপাংমনা থুংচাইজবা অমাবা — চা থ'থা থকপা মী কোক চিক্লুনভা নৈপনি। মাইথক অমসুং মাক্কম ওইবা চৌতন্নি। মাকোংদা নিং-নিং লাইটি, অহুপা ভোমনা চেংরং চেংরং লাইটই। মীংঝী মথাতদা অমুবা উবা হায়বদি মীং থম্ম লাই। নৈনৌনি পাক্লা উই। ইপাই তৌবা, কোক চ'ওবা, মথক্তা হেক নেংথংপদা কোক হেক্তা চাওহ্নবা থহৈ ফুগা যাদে। থুগিং অমতা মীংবিজনা ফুগা থদে। মওদা মওহ্নবা নৈ — থুংচাই-থুংচাইবা মওদা মচই। ফুথভিনৈবা অৎ-অৎ উই (visions)। লোড চিবেং চিফেং হায়রই। চা থকচৌন-থকচৌরগা থুংচাইজখিং অদি হেনগংলদি। হেক থক্তুগা ফম্বি। চাবা-থকপা, লাপনি মচিং লাই। পুক অদি (Epigastrium) ইকথ শূথহুনা, ইথম থমপক্তুনা নৈ। থংগেপমা, চৌন-নৈ পীরি। থনিন্তবা লোং অদা হেক চাকথনা মথংগী অমসুং মথা থুংচাইদ্রবে। নৌমাং পে-পা তৌপদ্রি। পুক্কী থুংদিং থক-থাদা তাইথোক্লনা মপুক অমসুং মথংগী লেচবদি থাদীদি থথক অমক্তন নৈ।

মরাক্তা মপুঙ্ফিংদি মচংদা কিচং অমনা লৈ। মরিওমা থুদো থীবা অমা মাতোম্ব' থোক্লমজ্রা মাচুন কিংবা লৈ। মথেন চংদনা মস্না থেংনম্ব', মইকননা থেংকিনথীদম কিচুনা মথেন চংদম্ব মচ ইনা চংদি। ভুমিইনা চেক তাবক্কুন পিদম্ব থরি। তুইনা মকনাও' চীকবি থংমনী থুংবিদ কাওনা চাতিব পুচনা চংদা য'রই। ভকিনব চওমনা কিব থাওই। মরিওমা 'রূপ-মদাংবা মু.ও'ইতবা থীদাইব রাকব ভঙ্গমব, চাইচুনা লৈরম্ন'ম্ব থরি চংথোক্লে মচা-মপুং কবি থে ওমনমেং, পিরম্নদম্ব', মইথিংনা তাবমদম্ব', মীনা কুংবিরমদম্রা থমুনা লৈ। অমুমা থাইবনী ওয়াইবক থীক্সনা মথনী মুকি অমা কিচুনা লৈ। থেঙ্গিমক্লমা মথেও তাবথংনা চীংনই, অমসুং দঙবমনই। অকিওমা থোওথাও মাওথ দাওং চংলক্লে থারনা থওইব। মথাম অমসুং মীংদাব থেক-থেক চিংই।

ভাঃ থোমন', চা থকমন্ননী মাথুনা ভাংব তানমা লৈনা মাম থেইব থাম।

থোংঙী, চাগী থীকথোথোবা — ইংলেণ্ড, আমেরিকা অমসুং অ.তামা চাওবংদা লৈবাও চা থকমন্ মনী থোইথোক-থোম্মাক্ক খুদীংদিং অসি থরী থীনা চোকথমনী লাংনা (neurasthenia) দকই। থোংতান্মবাইনা থরিং অমসুং পীমুং দাইবক থেক্তা চীকদা থোওকই, ইংদোম থোম্ভনা লৈ। চা মাম অমা থেক দা মমিংথিনা মথেং অমসুং মাম থকিং থংবে থোংমনকোই মামনী দা রম ৶০ থমনা মচুদা থকোক চীকদা, কিংব, 'মুতাইকা

ফাইদনরি। মথক্কী থবক তৌবা মৌদনি মায়, যীবা হুংঙাইভবা, মপুক্কি চুপ্প হাংবনবা, হুংঙাইবনবা (disorder) থবনি। খাক্কি থংদনা মায়বা ময়ুংঙাইভনি।

চাগা কোকীগা খাদি খদি কেকেইক্ মায়ই। চু খদিবা চুপ প্রণয় চাইদকেখ্রি। কোকী কপ থবনা কেকেইক প্রেম মরি য়াওই। কোক কোক্ষোকপু ওকিদনা মায়নবা মাওই। চু কপ থবনী কোকি কপ খংনবা ইউরিক এদিম মেন মাওই।

কেকেইক হায়বদি মখো পোকহনবা চুদি অহুদা তোঙ্কু এদিপুন। প্রেম্মিকচুইদকী থবক মেখেনোবা নি। কোকী অদিন মায়া কওবা, থবওবা দামনা পুমকই। মাংওই মখাই ত.ম. চুক প্রেময়, মাইইট স্ দিদিম্ থবক্তং এপোগ্রেমী পুমকই।

কোকীনা তংতং চোকথবা থওবা মখো অহু নিংথেম্বা চেকথবা কহনবগুম, হুংঙাইহনবগুম। থবা কাওহল্লি অহুনীদি অদুম চোকথবা মেৎনখেরি।

কেকেইক খদি হুংগোমথবা পুমোমকই ; চাপ্পবা মঙ্গা থওবা তোকপা মচুং পুদিং অম মখা কোংথবা মুংবা মাওমকই। কেকেইক খদি থকনবা চুদি, চা, কোকীনা মীং দিংনা নৈনল্লি অহুনা কজ্জ তাংদিনখ্রি। চুপই থবক মীংদিনবা তৌখে। তোদিক এদিম মাওনবা মাইকেমটিক চুইম মাওকল্লি। মতম খদিমী হুংদিম কাবা, পোকহোংবা মামবা, মাংবা থকয় মাইকেনম, চুপা মামবা খদি চা থকদ্দখনী পুমকই। তোকীনা পুক খদি খাইক অংগাইহনগুম মায়া মখৈ মোকখল্লি। দিমাক ওইবা তোকীম্ খদি

অসি নীতিদৈগী হাপচুনা চিকোক্‌পা চাবা য়াইবগী লামবনি। মসি প্রোসেস হাইবনা নৈথিবা— বারবকতদা লেকেৎনবা নীতিদৈ। মসি প্রোসেস হাইসংবনা নীতিগীবিবসি লেকেৎনবা প্রেস তৌবনি। অদুবু চুপী লোকী বল্‌ অমদা প্রেস তৌই, অদুগা অমনা লোকী বল্‌ অমদা প্রেস তৌই হাংই। মথৌ হিদাকী মোক চাংবা তৌই হাংই।

পাম্লিসন্‌ এয়েমৌবা— ঐ অমংবা ভতুবতি, চুবা ঐ খাংবা মীশকুম আইরন্‌ হাপবা পোৎ থৌ পীক্‌পা হাই। লায়না অমিসি পুংলোপ লোয়া লাইমাকি। লেকোলোবীর লেম-সংগা চমবগী লাকপা লাইমাকি। লায়না অসিবা সিদুর পীদৈ। আইরন্‌ গীবগী ভাবতা মখে, অসী লেকোগ্রোবীন পাসংগা যারুবা রাকপ অলোয়া অমনি। লোপাব হায়বা ইংলেণ্ড অদু চিভরগী হাই। অসি হাওবা লাইবনি হায়বা প্রোসেস হাই। সিভর হায়বা ইংগ্রু অসি অমবগা লেচিলেগী হাবসোপনি। মসিদা লোম চিভরদা হাওব ভিটামিন ডি (D) হাওই। মমু অসিনা আইরন্‌গা ভিটামিন ডি (D) গা অমি অসিবা ঐ অমংবা অসি অদম্ভ। চাইগী মিরোৎনবা, ঐ অমংবা সিভর মীতেক্‌কা পীভুবা থৌই। লায়মাসিগী— ঐগা আইরন্‌ অসি মচাং পাসংগী লোয়তা লৌশিনবা চমথে লাকপা ভাবপনি। অলোপ লায়নসি য়াইবগী মপাক মপুংলোয়বা চিলাক্ল। অভিবচা-অমাওবা তরীভবা চাবনা অলোপ মকুগা হিংবা ওই। অলোয়না আইরন্‌ ভকুমগী মখেথে হায়বা ওই। অদুবু লাইমনা ভাবপদি মপাঙী মতাসিং অদিগী সিভরগা ভরুবা আইরন্‌ নৈসিপুমা লোকথই।

অহুমা হাত্তবদি ঙায়। সিদি পীগ মচাগী চিঙবদি আইহাক হৈহাও হাওবে। মতম্বা হিংলি, হায়রকপদা সিদি সিকটি (উটি অচৌবা) পোকপা মুথিবা মখাগা কোবিংমবা অমম্বুং শবিক চাংলৈ। মখোয়গি অহেংবা ঙৌবগা মায়মবা মপুং ফাবা মতমদা হিংজবা মাকমবা পোক্লকই।

শক্তোবগী ওয়ফমগী কবিশীবমক আইহাক্ ফাম্বা হাওমগে মুম্বা হেংবদা, শক্তোব চাক্তা পীবকপদা ঐ খাংদবক্ খাংলকই, ঐ হাংপা লাইবা কয়া কম্ চতই— ঐ হেৎশংহেদি, শক্তোব চাক্তা পীবকপদা হকচাং কশংমবদা চৎবা পোৎ পুম্বক শংই। অচৌম্বা হাওবগুম্বা আইহাক্ থাম্বা হাওবে ওয়মবগনি। শক্তোব সেন ৫/৩ কোইনদা পীবক্পাদ শাইত ২০ দা আইহাক্ ১০৮ মিলিগ্রাম থাওই। কোইনদা মী অমদা মিং ১০দা মচেই। কেলসিয়ম, কোটিন, ভিটা-মিনচিংবা শাগৎপগী পোৎচেক অটৈ কয়া অমু হাওবমা শক্তোগা কোয়-লৈনহনবনি। আইহাক্ অদি অচৌম্বা চিজাকশিদি মীবা লৌশিনবা মপুঙফাবা ওবদে। অহুমা মিলিগ্রাম ১৫ কোইনদা পীবা লাকই। শক্তোবদি মাংত থাম্বা চদে ১০ দা ওইই। কোইনদা শক্তোব শাইত অমা হকশলদি আইহাক্ ওয়ে। অমগী চতপদবা চাংগী মতাপী অমতা ময়াই। অমুবা ময়াম্বা থক্লিবা শক্তোব অশিংবশিদি আইহাক্গী চাংন্থু, কেলসিয়মগী চাং হাংপগুম্বা হাংদি। মী হংবা মীনদি শক্তোবগী মখতা মুহৈবগী মখলা আইহাক্ থাক্তা লেকয় মমুং পীবগদবনি। মখাগী হাওবদা লিতাবদা পীবগা আইহাক্ লোইশনবদি শক্তোবদা অহেন পীবপুম্বা, অচাম্বা আইহাক্ লৌবা তাবনি।

মোংমদা শঙ্গোম কাট অমা, চহি ১ দগী ৫ শুধা কাওবা পীদৈ। মসিদা ফংগদবা আইরন্গী হৈ ত' মদুংই। মরম অসিনা চহি ৩ দগী ৫ কাওবদ দৈনা। অচাং অসিদি অহেন অমনা ফংগদবা মচাগী অমা অদুনা ওকে। মসিদি কল্লা চেপা, চেনবা, মঙ্গ খিংলকপা মতমদি। আইরন্ হেন্না পীবা তারকপদি। মেরুম থাইদগী কনা আইরন্ অমসুং চাং ম'স্বনা মেরুম হাপচিনবিকদ থোকই। মেরুমদা য়াওবা আইরন্ অসি শঙ্গোমদা য়াওবা আইরন্গী শরুক কুম্ ত্তরুক্লি। অদুগা শঙ্গোম কট অমদা য়াওবা আইরন্ অচুম্বী শরুক অমা মথাই মেরুম অমগী মথুক্তা। (অংগোবদি হুবাও য়াওদে) য়াওই। অদুনা অহৈবা কয়াগী মোটতা থা ৬ হেক শুবদা মেরুম মমুং থম থম হাপচিন্দুনা থা ৯ শুবা কাওবদা মেরুম অমগী মমুং পীরক্লে। অদুদগী চহি ২ শুবা কাওবা মেরুম অমমম মোংমদা পীজবা য়াই। মতুংগী অরাংপদি মনাংমশিং নট অমসুং হৈ, মহৈ-মরোংশগী কংগদি। অদুগা ঐ কংলবদি অহেন ওইরবস্ মেরুম মমুং পীজবিয়ু। মেরুম মমুং অসিদনা মপাম্বা কোম্রগা মেনাউ অমা, মরী-মভাং কনমা শাগৎলগা ঐগী পোৎচৎ পুম্নমক য়াওনা হিংবগী ঐচেলগা পোমবমা ওমকই, অচকপা মমুংদি।

অযুক্তা কোক হেক চৌকপা— অযুক্তা কোক চৌকপগী মরক ওইবা হৌকমদি থোঙহাঙ্বা য়াদবা অমসুং থোইরোম্বা চাখিবা পোং লেঙবনা দৈনদগীদি। থোঙহাম্বা য়াত্রগা কোক চৌকই হারুক সিনদি মা থুদিংমক্তা থঙবদ থোকই। মরমদি - অসিগুম্বা মওংগী

লায়রন অসি নৈতবা য়াঁ ইয়'ও য়াওদে। চ', কোফী, চুরুপ, ভর্দা, ভুগয়বা থিদাক, ব্রাকুইলাইজার, সিদেটিভ, হেরোইন, মেণ্ড্রেকস্টিংবা পূমনক অসি হূ তাক্তবি — মরীশিং অসি অয়ৌ-বিদ শোকহল্লি। হকচাংদা চোকথবা পোকহনবা হূশিং অসিনা কোকপা তথনবা মথনগী চোকথবা অমা পী। মহৌশাগী ওইনবা অমমুং অনাবা পোকহনবা মরম ময়াং থডনবা মথনগী জর্ম জাং জাং (wild bacteria) থোইরম্মা, চাবা লানবা অমসুং মক্ত-মস্তবা চাশিন-থকচিনবদগী পোকহন্নুবা নৈথিবা অসিন খ্বাইদগী শাথিবা মওংগী হূনি। থে ইরীম্দা নৈবা য়াবা জর্ম অসি ১৬০ গুই মখোয়গী মরক্তা থরদি মখোয়না থাদোয়কপা হূ অসি লিনগী হূপা থাঁমবা শাথিবনি চাষ্ট্রিবা চিঞাকশিং অহুমা কোলোন য়োৱকপদা লিভারদগী লাকপা রস অতোপ্পা ভুয়বগী ইন্দ্রিদগী লাকপা রসকা তিননপা নৈবা মতমদা খোয়ন (colon) দা পুং থয়া নৈথিবা ভারথদি, মাংখোকথৌপ্রাদি, পূমনক পূথবরকই বেকভ'ৱীয়া কোটি কোটি অহুমা খ্বাইদগী শাথিবা মওংগী হূদা ওন্থকই অহূপ মখোয় অমুমা চায়। থোংমদা মাংখোকপসি অহম্ক্ত শোয়বোইদবনি। চিঞাক্তগী হেমা থে.ওতোম্বা য়াহনবা অতৈ নৈতে। কবিগুবা থয়া হেক চাবদা মথং মথং চথিবদা মীকথরকপ স (peristaltic) খোয়িদা থবক পাওখোক্নবা পীবনি। চাবা অনিগী মরক্তা মীকথরকপদগী হেক চাশিনবদা নিকথবা অসিনা শরুক ৪ হেমা থবক থুমিনবা পী। হায়রিবা মতম অসিদা কনাগুম্বা হোৌবিকী মীওই অমতমা থে'ও হাথদোক্নবী থংঙ্গা থোওইরোদে।

মুৎ-লানবা লৈবাক মচা ভাবগী খোঙ হাংদোকপগী থবা চাংদমুনা অহুম খোঙ চাঘংবা থাঙবা অমসুং হাম্পে হায়বা মঙ্গলদা হায়বা ঙৈথংতুনা থমখিবনা, খোঙ হাবদবগী লৈবাক মচা ভাবগী লোয়ননা লৈখি। মী অমনা পীক্কিচৈদগী মগম্ লাইনা খোঙহাম্বগী মচুঙা থাঙচুনা লৈবা চৈমন্ত্রি অমসুং মাচু কমলা ওমই। মহৌশাগী ওইবা খোঙচং থুগাইবীরে। হৌজিক্তি কোংলোন অচু পাইব লাগা চপ মাপনা থম্মীরে। অহুমগীদি অমাংবা ওইনা হেক লাকইবমবেগী লৈকম ওইরিবা 'সেকম' অচুনা অমাংবা শেংনা লৈরবনা ইংলো-জিবেল ভাগম হায়বদি অমাংব ফাম্বকপদি মাব অমুক ওংশংংপদি মাদবা ভাগম অচু থবক ভৌবা ওমগে। অমাংবা অমসুং অমাংবগী মহি অমসুং মনিস মথঙা হাইগংগে। 'সেকম' অসি খাউ পাবা পোংখোক্লে; হেকৌ শলোল মমাদা পুংলোইঙবা লৈবা পুখ্রক 'সেকম' দগী খোয়কপদি। হৌজিক্তি মাংবা থাগে। হিদাক চক্রগা এবেমা চঙবা ফংরে। 'সেকম' চাউখোকলে এশেংমদাকম শোক্লে। মাংখোবখিবা ৱাখিলগী শঙক অমুনা মগা থপ চবা অমসুং মাওরিবচু ফাম্বোকপা চাওলে। মেথমগী মঙ-লৌমি (sewage) হলোক্লবা লালা থেল ওইরে। অসিঙবা মীগক অসি, খোঙহাম্বদা ১/০ ৫.ক মাঙুবঙ্গ লাংল শোইরবজিনা কঙ-লৌমি পুখ্রক শম্ভুনা লৈবা ভাবরবদি। খোঙহাম্বদা অমুক্তদা শোংনা হাম্বোকচবা ওমোই—লামগী লৈরৌবগা অকৌ-অকৌবদা থব থব ভাঙবকদি। অমাংবচু হেমা লৈক্ষক্রগা থাইমীমাঙুব মখাক হিবেবা শেচবনা শীরকংবদি। ওমাই থখঙা হাবখিবা ইংলোজিবেল ভাগম

অহৌ শাঙজ্রবদা তাদব অসিগা থংবদা খীঙীন অমসুং থোইবীবদী লকপ অসিদা থাইবগী অমা মরী চুপশিনবা যকবদিবা অমাংবা অপুনা অসিদগী শাঙ্খিবা হু, হাৱবদি খু, তিবাকথা, চা কেন্নবীগী চুদগী য়াম্না হেমা লাখিরবা হু অসি চুপ্পশিনবি। ঐসিং চাংথকুম উদা, তোংবা হাউজিনবিহুম্না শাবকুলেসম্বা পুথিবগী খী খুদু থেম্বুকা তোক চাকপাব। মরমদি খাসকোহোনদগী হেমা লাখির থু'ম তিঙা অসিম্ব কোলোংদগী হু চাইশ্নবদি। হকচাং অপূর্ণম তাইত্রিবা হু অহ শুম খোথাতকনবা পুক্তা থাইবগী মশাকবা থুম তইবা লাকই। মাহুগী মশাকবা অসি থোক্তা থাদংদনা তোক চিকই মাসিমু মাইত্রেম খোই। থা ১দা থুমিং ১/৫ চাকপা, থুমিং তাব কাবদা হেনদংনা কোকতাক, ঐখোয়না খোইমাই খাঙ্নবী হৌকনবি।

নামচেং – থাংবে শীতিনবা, পারাবিন থুইন, ওলিভ থইন অমা থাং পুমথক, মমা-মমিং হৈ শীজিনগদবনি। কুমথদাইগী এরেমা তোথোকপদবনি: মতম হান্না চিথাক অসি কমলা চাগদবনি। ঐসিং থুক ৮০/৯৯ কাঃ পাউণ্ড ২ শিজিনগদবনি। অমা ঐশিংহ হাজিরগা মিরিট ৫/১০ থশীনু। অসি থোক্তা শীবদা হৈ অহানবদা পাউণ্ড থবক পি ১০১/১০৪ কাঃ মঃ শীজিনু। অদিগী ৮০/৯০ কাঃ পাইণ্ড অমা শীজিনু: থুম, থুম, মাথা ঐসিং অদুগা মকম। অহ শা বা হাথদা কাথিনবা হেনহোকপদুনা এংখবা অমত্তিক মমিক্তা মথুঙা অতোকপা থোক হানদনবা, মতম তই। হুশা অসিবা চাকপুবা অহুমা তোকচতংলা থুমথবা অমুক চাক থাবা থোক লাকপদি মমাং পুক্কী থবা খোইবদা অমাঙনি।

ঈ থকংবা হাপকৎনবা চিঙাক :—ঈ অশেংবা শেংগে হায়রবদি ঈ অমসুং ঈ মাওবা পোৎ চাকম থোকই হায়না থবথসি অরানবনি সুপ্রগী অশেংবা চিঙাক চাগদবনি। ঈগী চাং য়াম্না হেন্দরবদি প্রোটিন য়াম্না মাওবা চিঙাক চাগদবনি। খ্বাইদগী কয়া ওইনা থরগৎপা তারবদি, মটনি। বাদাম, চৈথাক হৱাই, কেসিনর্টমচিংবা মকু লায়না থোকপা য়াব। মট অাং পুম্নমক চাবা য়াই। শরণা পাউণ্ড ১ দুনা মাওবা হকচাং শাগৎনবা পোৎশক অমু মট পাউণ্ড অমদা য়াওই। মঙন্ হৱাই মকুচাবী, উরীগী অাং অমসুং হৱাই থওপাক অসি ঈ শেম্নবা পোৎ য়াম্না মাওবা চিঙাক্নি। মথোয় অসিগী অক্লবা অহগী মরি থোকপগী অমদি ঈ শেমগৎপা পোৎশক্নি। শরণা পাউণ্ড মরিপা হৱাইশিং অাস পাউণ্ড অমগা চিঙাকী মওপ য়াওমদা মাটম।

গেহু মপুম অমসুং গেহুগী য়াম অাতা, চোইকভবা চাক অসি ঈ শেমগৎপা (হাপকৎপা) চিঙাক্নি থুংশিং হোৎনবা, থুংশিং থক্তা হাইগৎহনবা অহপা ভুমদা লেম্না তোহনবা স্নুকো তোক্লোই দবনি। ভুমক্লপা চিঙাক অদি পুমপীম শীগৎহন্বা অশিনবা থোকহনবা অহনা ঈগী মগকাদি ওইবা নৈনমক মাঙহন্নি। ঈগী মরাই তাহন্নি পুক্তা কাবা অশিনবা অহূ হায়রবনি। হৈরুগী লাকপা থীনমবা অহনুদি মতে। হায়ব্রিবা চিঙাকশিং অদি হেন্নিমদি চাবিগনু। খ্বাইদগী কামবা মথমগী চিঙাক্নি। মৈ অসিনা কিদ্নী থবক কমবা তোবদা থৌগৎপা পীবি। ঈদগী কক্লহৌদি শেৎপোকপদা মতেং ওই। অহুপা পুক অমসুং থোইমীম

অসি, মহিক মমাই লোইনবা মাঙহন্দুনা, শেংদোকপী অছুবা থুংনিং হৌবা, থুংনিং থম্বা হাইগংপা, পম্প-পুরবদা হু শেমহন্নে। মনা-মশিং, অচেৎপা অসৌ চাবদু মরুওইনা লৌখৎকদবনি। মরমদি ভীটামিন থাওবা মরম্না হকচাংদা থবক কনবা ঙৌই। সনাদ, মেনশী, থবৌ থ'মেনশীনবা চনাম কোবৌ অসিজী মায়া শেং-হনবা চিঙ্গি। ঐ কংলবদি অইবন্ মায়া চঙক —হরাই-চেঙশী মশাগা থংনবা কুয়োম (ব্রান), লেকুদ মমুৎ, মমা পুম্নমক চাদিরু। ঐ মাওবা শাদা অইবন্ মায়া মাওই থায়বসি অরানবনি। মমা হায়বা অং অসিদা মশাগদগী শকুক অছুব হেন্না মাওই! অছুবা হৈবোংথাক্তা মশাগা অক্কপা চাং অমদা অইবন চপ মাম্না মাওই অমুক্তা কিশমিস, লকোই, কমলা, পম্লোম গ্রাস অমা থকপা খাইদগী হেন্না ঐ অচংবদা কায়গনি।

অইবন্ চাং — লোংবদা মাঙহিবা অইবন অসি মেনথংনবা লোংবদা গ্রেম অমগী মচাগী অমা চঙই। হকচাংদা নৈবা অই-বন্ অসি ঈনা চাক্ত নৈ। অহুম্ লোং (তিম্ন) অরাবক লেমদা অইবন্ মাওই হায়বা উবা ফংই। ঈনা নৈবা অইবন্ অসিনা হেমোয়োবীনগী শকক পৌরগা থবোস্নীদগী ওক্সিজেন পুম্না চেংপা তানা পুদি অহুগা মেচ লেন পুম্নক্তা এক্স অমা পাকপা লবগা মামনা পাক্লা শন্দোকখি। থশাকবা মী অমগী মশাদা অইবন্ গ্রাম অহুম হায়বদি অউন্স অমগী তরাগী অমা নৈ। কনি-ঙবা পোৎশক অমা শিন্থ মাদে। মচৌশাবা মমা হায়বদি ক্লো-রোফাইল মমাং কায়না মাওবা চিরাক অইবন্ মাওই। লোংবদা

ম্যাঙবিবা অাইরন্ অসি যেনথংনবা থ্রেম অমগী চাবা থোকপগী কুমথক্তা চঙই ! মনা অপংবা অাঙৌক অমদা থ্রেম অমগী মচেং ভাগচু পীরি (ক) অচুম্বা তোংবদা চঙবা অাইরন্ অচুপীদমক মনা অচু অাঙৌক কয়া চঙবগে উংলি (খ)।

পোংশক	(ক)	(খ)
সেলেরী	·০০১২	১০৫·০
লনাম (lettuce)	·০০০১	৭৭·০
স্পাইনিচ (spinach)	·০১৫৮	১০·০
সামলম মচেতম	·০৫২	১৪·০
ইশিং হন্নাম (water cress)	·০০০৭	২৬·৭
মঙা অতাংব, য'চ	·০০১৮	·৭৬
হন্নাম মনা	·২১৩	১১·০

হেপাং অমৈ অমসুং তোরবী মনাকা যাওবা অাইরন—অাইরনসি থেকপগী মচুংত' যাম্না যাওই। অমৈ সানী মনাক অাইরন্ যাম্না যাওদে। মনাকগী হনাও মকুমথোকা লৈক ম্ববি লেপ্না যাওই। মাথাখনা মনাকপগী মতিং লেপ্‌না যাওই, মনাকগী থেকপ মচুংবা লৈক অসি লেপ্না যাওই। পালপোক (স্পাইনিচ) মনাকগী চপ মাথবা চাংবা অাইরন যাওই। রোসেল (Roselle মনা সাং অমনি), মনাকগী লৈক অমত' লেম্ম যাওই। অাইরন্ যাওবা পোংশকশিং অসি অমাদগী অমা শাফতবা, ঐ কংবা অহরপীদমক তেকশিনা (অাইরন্ যাওবা পোং) লৈবা তোংগী চাবা কনবা পীগদবনি। হুরী হুংলেপকী,

থা ইমন্‌দি ঐবা চৈনু মাদে। মপান থোকপদা হেক্তা মাওঙ্‌গি— কিতনিগু লোকহল্লি। শাগিং অমিদা অাউন্স অমমা ওজন করা মাওঙদগে (ক) শীনরি। অদুগা মোংবদা চঙবা অাইরন্‌গী চাংদা অাউন্স করা চঙগদগে শীনরি (খ)।

	(ক)	(খ)
অকপা চাগরিবা শজোম	·০০১১	২০০·০
শজোম মপান লৌথোকপবা	·০০১১	২০০·০
শজোম (কমদেবার)	·০০৩৬	৬০·০
মাথোম লৌথোকপবা শজোম	·০০১১	২০০·০
চিঙ	·০০৫৭	৪০·০
শজোম মপান	·০০১০	২০১·০
মাথোম	·০০০৯	২৫৩·০
ইমাগী খোম	·০২৪০	
একম অমা (১৮৩ পাঃ)	·০১৪৪	৯
মনুং	·০৩৭৩	৬·০
অচৌবা (অমনী)	·০০০৫	·৪২৮
মাওনী শা	·০০০০	·০০
অগনী (মগন)	·০১৭০	১০·
অগনী (মবাঙ)	·০০৯৭	২৫·
হেনাও	·০১৭০	১০·
অা	·০০২৯	৮০·০
ই	·২০০১	১·০

ঈদনা পুখতাও চাওইবা শাদা আইরন্ মায়া মাওই হায়বা চুমই। ওমু, চাক্লা, উকাবী, পোরোমওবা ভা অহিংবা অমুবা চাদা আইরন্ মায়া মাওই হায়বদু চুমই। অংসোঙদদা থনবা মতমা মমাউ, শজি মচানা থা ও ভা মপাগী অক্লবা শক্লক অমি হেনগৎপা মথাগী থোমগা, শক্তিক্তপা চাংবি। মণ, ইরোই, শামু অমুক কনমা কনবা, মোমবা জীবশিং অমিগী আইরন্দি জীবগী ঈ মাওবা শহুমদগী লোৎনা মোমজবা নত্তে; ওপ্নগী মনা-মশিং মাপী-শিরোশিংদগী কংবনি।

মাইদগী লুমদি থাকম অমি চাংয়েংবদা থোইদোক্লা মুখা চাংয়েং অমা চৎই। মী অমনা মোঃমদা চৎবা আইরন্ অমি পোৎশক্তা ওপ্নবদি য়েতুম মনোংমুক্তা চাউবনি। চাশিনগ্রপা ভুমগ্রবম, ভুমদনা হকচাংদা নৈথবরা হায়বা য়েংবদা থওবা ওমদে। ওপ্নগী শক্তিক চাবা জীবশিংনা করিওবা পোৎ অতোপ্পা অমা চাদনা মনা-মশিংদগীদা আইরন্ কংবে। আইরন্ মায়া কংগবা পোৎশক অমি মনা-মশিংনি, লৌকম থোকই। মতৈ-মরোংগী মকু মথাদা (কুরোম) আইরন্ মাওবনা. চেংতৌ অমসুং মমদাদা আইরন্ মায়া মাওরে। সেহগী মরিং অমসুং কুংআমদা য়েকম মমুৎকা চাং চপ মায়না মাওই। সেহ মরিং অমসুং মকুদু ওমবা কথাদা চাদগে হায়বা থাকম লাকই। চোইদবা চেং, চমাং, অচা চেং, সেহ মপুম নত্তনা অচাং ওইরিডৈগী চাবা ওয়াগদবনি। আইরন্ চাও হায়বগা লোপ্পী, য়েতুম চাবা মাবা মত্তে। শীজরিবা চাউ অমি মুনা য়েংলগা অগ্লাগ্লা থমুবা চাবিয়ু। মনা-মরিংবদা থনা লাইনা কংবিগনি।

কোলোরী ২৫০০ গী মনুংদা আইরন্ যাওবা মিলিগ্রাম ওইনা তাকপা—

পোৎ

স্পাইনিজ (পালংশাগ)	৩৮০	থাংতুপ	২১
এস্পারেগস	১১৩	ওকশা	১৯
লেশেলীবন মনা	১১০	মখোন মহি	১৮
সলাদ (lettuce)	৮২	আতা	১৭
		কিসমিস	১৫
চেং পেহ মগ্রাব	৮৮	থাবাব	১৫
কোবী	৮৭	লকোই	১২
মেলেরী	৬৮	ময়াব	১৪
হবাই থাওপাক	৬২	চোইদব' চেং	১৪
গ্রীং বেন্স	৬২	এপল	১০
মেরুম মযুং	৫৮	শজোব	৯
মেরুম	৫১	কমলা	৯
হৈজাবপেং	৫১	অঙুর	৮
হবাইমকুচাবী	৫০	চিজ	৭
থাবেনশীবরা	৪৪	চুজাক	৭
মপশা	৪৩	ময়দা	৬
হবাইথরাক	৪১	চেংতো	৪
আলু	৩৯	মংখোন	১
পাজর	৩৩	ওকথাউ	০
শালগম	৩১	চিনি	০
মোব	২৯		
হৈবোং	২৪		

পেগোরী ২৫০০ মাওবা কেলসিয়াম সেন্টিগ্রাম

সেলেরী	১০৫২	রৈবোং	১২৮	মরু।	৪০
মাবোন মহি	৭৫৫	সেঙ্গীবিল	১১৮	পাকাম	৩০
খাবেনগীসবা	৭২৫	সেরুম	১১২	এপল	৩০
পালংশাগ	৭০২	চেংগুম	১০১	আতা	২২
ডবাম সলাপ	৫৬০	মধাপ	১০০	লেবোই	২২
ছাবা	৫৩০	বাদাম	৯২	মপথা	১৬
খেজোম	৪৩৫	সেরুম মধুং	৯০	মমদা	১৫
সেংসেপীকম মনা	৪৩০	হরাই খাতপাক	৭৮	ঢুখাক	১২
খালগম	৪০২	হবাইখবাক	৬৫	চোইদবা চেং	৮
কোবী	৩৫৮	ই: বালমট	৬৫	ওকথা	৭
গাজর	৩১০	খাংজুপ (date)	৪৮	মাখোম	৫
এস্প্যারেগস	৩০০	বিমবিম	৪৮	চেংচৌ	২
ক্রীংবিল (পিংমেম)	২৭০	মধাপ	৪৭	পেমদোকপা মহাত	০
রৈজোমসেং	২৬০	প্রেপ	৪৫	চিনি	০
কমলা	২২০	বোম	৪২		
বাম	১৩৫	আলু	৪০		

কেলসিয়াম খাঁসি হবচাং খাবদা মরুতইনা মাওবা দুরনী মবল অমনি। খক্ক পুষ্টক কেলসিয়াম খাবনি। এসিদকী আমনা চাং চিকপা, গাউনা আলবালি রাংখদা এগিন মাওরমবা খরাগী কেলসিয়াম সোমনা পিঙ্গিমবোকপদরী খাকপা আমনানি।

কেলোরী ২৫০০দা য়াওবা ফোসফোরস সেন্টিগ্রাম

ব্রান	১৩৯৫	মেরুম মমুৎ	২৯০	কিসমিস	৯৫
স্প্যাইনিজ (পালং)	৭১৩	শালগম্	২৯০	মঙ্গা	৯২
মাখোম মহি	৬৮০	থাবেরশীনবা	২৮৩	নবাব	৯০
চেঙগুম	৬৩৭	পাজর	২৫০	প্রূন	৮৭
মনাম	৫৬০	মোব	২৫৮	অঙ্গুর	৮০
শঙ্গোম	৫৫৫	কোবি	২৩০	লকোই	৭৮
সেলেরী	৫০২	হৈকোংথাক	১৮০	চেচৌ	৬৭
এস্পারেগস	৪৪০	বাদাম	১৮০	ময়দা	৬৫
চিজ	৩৯০	আলু	১৭০	এপল	৫০
মেথী বীজ	৩৬৭	আতা	১৬৫	থাংজুপ	৪০
হবাই থাংপাক	৩১৫	চোইদবা চেং	১৫০	বালনট	৩৮
ম্রোং বীজ	৩১৫	ওকপা	১৩২	মাখোম	৫
মণপা	৩১২	চুমাক	১৩২	মহাও শেমদোকপা	০
হবাই মরাক	৩১২	পিকানস	১১৩	চিনি অচৌবা	০
মেরুম	৩০৫	কমলা	১০০		
সেন্সেলিয়ম মনা	২৯২	হৈবোং	৯৫		

আইওডিন— আইওডিন থায়রয়ডসি থবাক্পা মরি লৈনবা মরু-
ওইবা পোৎচেৎ, অদুগা মীওইদি শোইনা থওনবা পোৎশাক্লি। মী
অমগী হকচাংদা লৈবা আইওডিন অসি গ্রাম অহুমি হায়বদি আইওডিন
অমগী ওয়াগী মথনি। অদুগা আইওডিনগী মশা কবা মী অমদা

মিলিগ্রাম কুমমতানি। মিলিগ্রাম অমা হায়বদি গ্রাম অমগী শঙ্খক লিশিং অমগী অমনি। আইওদিন গ্রাম অমগী নিফুথোকপগী অমা নৈ। আইরন্ নৈবগী চাবা থোকপগী অমা নৈ। আইরন্ নৈবগী চাবা থোকপগী কুমগী মেসীওপা নৈ। বাকম অসি লেব-রেটোরীগী বানি, থঙবা লুই। শম্বা হায়রবদা গেছ মরু অমগী ভংথাইমুক হকচাংদা নৈ। (মূলা মরু অমগী চাংদা) চাং অসি হকচাংদা য়েন্থোকখিবদা মাওবরা ম ওনবরা থঙবা মুবনি। অহুবু থাইরোইদ্ হায়বা গ্রেন্দ অহুদগীদা থোকপানিমা চাং অসি লেপ্পা চমই। থাইরোইদ্ অসি আডম্স অমমুক্ত মুবই। মাচোন্দগী হায়-যোন থোকই। থৌনাউ মমাদা ভোঙবে কইবা অহুনি। মাচোন্দগী থোকইবা পোৎশক অসি "থাইরোক্সীন" কৌই। মসিদা আইওদিন ৬৫% মাওই। থাইরোক্সীন হায়বা অসিনা ঐথোয়গী পুন্সিগী মশাদগী ওইবা থোঙচৎ অসি পুবদা ভেংবাংই (influences)। ঐথোয়গী মেতাবলিজম অমসুং মৈশা চাংশীদমক ওমিদাইজ ছৌবা অমসুং মৈশা পীবা অসি ৎপ্পী। থাইরোক্সীন বাৎলগা মী অসি পুক্লীং অমসুং হকচাংদা থীক নেমই, অান মাওদে। মৈশাবী কাময়পা অহুগা অঙাং মীরেবা মতমদা থাইরোইদকী মস অসি মেমা চঙবনা থৌপোন্থা লাকই।

ছৌ থোনবসি—স্যুইচ আল্প, হিমালয়, গ্রেট লেক, মোনটানা, ব্রাসিংতোন ওয়েগোমচিংবা মফমদা ছৌ থোক্লি। মফমদি মফমশিং অসিদা মৈবা চীংদা মুঙ্গাইদা লৈরম্বা আইওদিন মোংগী ঈশিংমা চামথোমখিমুনা মনা-মশিংদা অমসুং ঈশিংদা মাওমকনমদগী ছৌ থোনবনি হায়না সাইন্সনা তাকই।

সমুদ্রগী ঈশিংদা নত্রগা মথুঙদা লৈবা জীবশী অশিবা মপাদা লৈ। চাং অমসুং উমা কুপশিনবা মকমদা আইওদিন বাথলে সমুদ্রগা শমুবা অমসুং অনেম্বা লমদা আইওদিন য়াম্না লৈ।

চিঙ্গাক তুম্বা –সেলদনা চিঙ্গাকী মথুংদা কামবদা লৌশিন্নগা কাম বা পোৎশক লৌশিন্দে অহৃপা হুদি করিগী চত্তহন্নি। চাথিবা পো'ৎশক্কু তুমহনববদি চীন্দা লোই, নত্রগা চাকথাউদা লোই হায়বা থক য়'দে। চীন্দা শায়হনা সেলিভাগা তিমবা অমসুং মতুংদা পূক্তা ওৎপা অসিদ তুম্বগী মঙ্গলাচরণ, হায়বদি অহৌবদনি। তুম্বা ইস্ত্রি অশোংবমক হায়রবদি খোইরৌননি। চাকথাউ হায়বসিদি চিঙ্গাক থম্বা মকমনি হ য়না লৌবস্থ লাপ্পে। শুপ্পগী শাদদি পূক অসিদা মহৌ লোইনবা ওয়ি। অহনা চাকসি চাকথাউদা তুবনি; খোইরৌম শাংনা লৈবিবসি চাকথাউদা তুম্বিবা অহ শাংনা চত্তনা ঊদা লৌশিনখিবনি থম্বরম্মী। মহ নত্তে; তুম্বগী থবক অসিদি খোইরৌন্দা লোইনবা তৌবনি খত্তনরে। মরমদি চাকথাউ লৌখোকপ্রবা মতুংদা মী অহ য়াম্না কুইনা হিংলুনা লৈ। অহং মকপূ পূক যাওপ্রবদি কনা থীনা বায়। য়াম্না কামপ্রবা ইস্ত্রিনি। চাবিবা চীঙ্গাক লৌশিনবা, থম্বা, খোইরৌন্দা য়েম্হোক-মকপগী থবক নীংথিজনা পূবনি। মরমদি খোইরৌন অসি চিঙ্গাক য়াম্না পীশিন্নকপদা থবক নীংথিজনা তৌবা ওবজদে। চাং অমদা চাং মাইনা থাজিনবিগদি। সেলিভা অসি আলকালিদি চাক অসিগা শায়হুদা সেলিভাগা তিমপ্রগা পূক্তা এসিড য়াম্না খোকহন্নি। (অহবা পূক চাবৎপদা চাক শায়হস্পে, অপেৎপা পীরৈ)

এঁসিত অহুগা তিমপ্রবা চিজাক অমু খোইবীন হৌপ্রগা এসিত অহুবা খোইবীনগী 'ইন্টেগমেন্তিবেন' কুইস অমু থাগা থোকংলি। অতুবা ভুবগী ধবক খাসপুমা শাচখোকখিরে। খোইবীনগী ধবক অসি খোইবীন মচেৎ মচেত্তা, তোতাম তোত'ন ভুবগী ধবক তৌহনবা মতে। কুই ২৪ শাংবা উতোং অসি মবীনা চাক-লেন্সুবা পুমা ধবক অমত্তা ওইনা চথিরবনি। মদি অমমা থোকপা বস অতুবা তিমপ্রগা মতুংগী নকপনিং অহুনা কৈমিবা লোংশক হোংবগী (Chemical state) মওং থোকবনি। সেলিতা (তীন) গী ধবক কবিনু মতে অমবগু ভুমবগী ধবক পুম্বক ওইনা লৌবদি ককাদা অকপা অমা ওইবা।

চনাং অসি কুইনা শাবরবদি চিনি ওনি। মতৈ-মতৈ'গী লেপ্পা তন, থরাই, চাক খাঁস থাগা শাইদুনা সেলিতাগা তোংনধনুবা চিনি ওনহনপদবনি। লেপ্লিক এসিংবা পুক থেক তৌবদা মাতং'দা থাক্সা খাজরবগু শালি। এসোকেশন মমাং কুইনা পুক্তা থবক তৌবদা নৈবদা সেলিতাগী থবক অমু অমুদ তৌবা চনই। অদুনা শাঙদবা চনাং থাওবা লোং অদুগা শাইবা থাবদা চনাং মখী থকুবদি ভুমবগী মওং উবকপদু শাইদুনা, সেলিতা হিমদি-মমদগীদি। অকনবা লোং পুম্বক চাবদা শাবক্রবদি কবগা খোইবীনগী মদি ওইনা চুপশিনবা চম্বা উপা (wall) অহুনা লৌশিনখিবনি। চুপশিনবা লোং পুম্বক কুমা নৈবাইবদি। অহুসা কুপনা-লেংবা নৈবাইববা পুম্বক লৌশিনখিবনি হাবদি নিতে। মপা কপা গী অমগী খোইবীনগী মখা চৎলিবা অসিগী

ঊরশা (wall) দগী ঊংবোবদা চৎখিরবা মথুং লৈতে। তামদ শাবরবা মরী শীশক থরা লৈ। মাখোর অহুমি পেনক্রিয়াস অমসুং গোনাডসিংগী মরীগী ইংচেন ওইনা চৎখিরবা থরি। চৎখিরবা ঙ থদি হমোনশিংদি তাপদ অহুনা চেংনা থিংই। অহুনা পিকঞ্চবা ভর্ম অমত্তা ক'ওবা চনিং অমিদা লৈখিবা ইস্ক্রিপিং অমিদা চৎবা য়ম্মে। অহুনা চাখিবা চিঙাক শুনমক অসি অসুপ্তী মরীক কুপ্পা ভুপ্পা শাবসনরবি. পিকঞ্চবা মচেং মকুপশিং অহু অর্দগী তেম্মা পীকওনঞ্চবি। চিঙাকশিং অহু সোশিলরম্বদা থোইমীনগী মথাম অশাবা অতুপা ক ইংনা কপুনা লৈ'রবা কুপঞ্চবা কেপ'লারীশিং অহুবা সোশিলখিংনা ইংচেকো পুখিলহনবি। থবক অসুং অদিমু থাদরখি চিঙ'কপু সো'লন'ংবা মতম অসি 'অসমোসিস' (Osmosis) কৌই।

ফান অমিদা লৈ'রব সেলশিং অসিগী থমোক-থ'জ্ঞর জোতনগী মশাঙদ লৈতে কুপ্পা সো'লমব: মানা লাক্তবদু সোশিলবা মামবা শোং ওইবনি লো'লক্কে। থুদন ওইনা তুগী চিনি, থোক্টে অমসুং অসোবগী চিনি অনি অ'ম সোশিলবা মানা লেক্তবসু দাইবেস্টিভ এনজাইমনা অচম্বা চিনি ওবোকশীনবদা ইরা সোশিলমি। সেলবা অমুক শিংবা থবক তোবা চাপা কদিনীনবক তুদি থিংবা ক'স্ট্রিবমো থাম্বা মাৎং অমা লাকই। সেলগী থবক ওইনা চচ্চ-না থেংবা, ন'ক্বদ থে'ক্তপা শোংশক অহু চৎথকপী শাক্ষাপ মরেইবে। এনিমেক্টরী থাদবদি থে.ইবীনগী লম্বীমা থবক তৌবদ, থোকপা মতম্বা অমোম্মা শোংশক থবা তাইবনি

ওইখ্রে। কপ্তবা অমসুং হু চেনবা পোৎশক চাং য়াম্না থীরিন্দনী থোরকপশিং অচৌ য়ৌশিনবসে, কয়া চঙবা থিংই। অদুবু অতোপ্পা মপান্দগী লাকপা হু অমসুং থোইরীন্দা নৈবা হৈনববা মহিক মতাংবা পোকপা হু অদুদি থিংবা ঙমদে। অদুবু ঐ উতোংপা তাইননা নৈবা মপ্রাম অপাবা উমশা অদুনা পোকববা তংকন্না অচু উবদা, মচৌক মতাং অসি কয়া চঙহন্দনবা হোৎনৈ হায়বসিবদি তাকই। অদুবু পাথীপ্রবা কোলেরা, টৈতোন, তাইফোইড, টি, বী, পী অমদি ননথাননা থোইরীনগী খানদা নৈবিহুনা মপৗং হেনগৎহল্লি।

ইউরিক এসিদ য়াওবা পোৎকী মখিং অমসুং গ্রেনগী চাং মামচেন্তোরগী তাক্তব হোপনা অদুম্বা পী।

পোৎশক	পাউন্দবা য়াওবা ইউরিক এসিদকী গ্রেন।
চা	৮·১৫
য়াওপা	৬·৭৫
ভক	৮·৪৮
স্বুইটব্রেদ	৭০·৫০
মপা	১৪·৪৫
কিরাক	১৯·২৬
থোম (oat meal)	৩·৪৬
মঙল	২·৫৩

পোংশক	পাউণ্ডা যাওবা ইউরিক এসিদকী গ্রেন।
বিদ	৪·১৭
আলু	·১৪
এস্পারেগস	১·৫০
চা	৩·২২
কোকো	৪·৫০
অংগোর	০·০০
বেরুম	০·০০
কোবী, সালাদ	০·০০
কোবী থমচেৎপানবী	০·০০
চাক	০·০০
গেহুগী চল	০·০০

মনা-মশিংগী মতুংদা মঙ্গনগা হবাই-ঙৈগী মকুচাবীগী আংবগা থমদং ভইনা ইউরিক এসিদ যাওই। মপাবা মনদনগী শরুক ২০ ভরিদগী শরুক ১০ হেন্না যাওই। ফুত্তোক্লগা মহী চাপোক্‌পা ইউরিক এসিদ যাওহেনবা যাই।

ঐ অসিদা এসিদনা হেনবা আনকাইদ ওইবা মিনরেল যাংলগা লাইবা কয়া পোকহনি। মমখ অসিদগী কবা চিন্তাক্‌, আনকালি পোকহনবা কবা চিন্তাক্লা এসিদ পোকহনবা থওবা তাই।

এসিদ পোকহনবা চিজ'ক

	ইউনিট		ইউনিট		ইউনিট
শা অমসুং ঙা	১২	হেকম	৭৫	অচৌব ম'ম	২'৭
শামী মসল অমসুং চাগু হেনবা	১০	অচৌবা শরুক	৯'৫	মচৈ ম,রা অ'ংবা	১৮
ঙা অমাম্বা চাংচং	১০	মরুং	৭	চুকাক	১'০
মরাই থাংগাক	১'৪	গেহু	০ ৩	হোব	৩
ব্রুনট্স	১১	চাব	২'৭	নৈথ'কবব'ই	'৭

আলকালি য়াওবা হ'য়বদি এসিদ থ'ডহনবা চিজ্জা'ক

আইবিজ	১১৩				
থবী	৪৫	লিমা বিন	১২	লক্ষ্যার (মপা'ন কৌংথ কপা)	৫
সেলেরী	৪২	চম্প্রা	১১	মঙ্গা	৫
মরাম সালাদ	৩১	চুমরৈ	১২	মেঙ্গো বিন	৫
তৈবোং	৩২	কমলা	১২	ক্রেনবেরী	৩১
থাবেবপীনবা	২৫	মুলা	১০	এস্পারেগস	৩৬
শাজর	২৪	তরমুজ	৯	চেস নট	৩'৮
বীট	২০	আলু	৯	থাংচুপ	৩৮
গজিড	১৯	চেংডম	৮	ভিনেগো	৩'১
কোবী	১৮	চেরীপ	৮	খজুর	৫'৮

জিনিষ বিশেষ	ক্যালোরী ৭ : ১ গ্রা	প্রোটিন ১০০ গ্রা	ফ্যাট ১০০ গ্রা	কার্বো-হাইড্রেট ১০০ গ্রা
(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
সেলেরী	৮০	·৮	·১	৩·২
আমেরিকান চিজ	১৮৭৫	২৬.৫	৩৪·২	৩
কোটেজ চিজ	৪৯৫	১৯·২	১ ০	৪·২
ক্রেমোংগা চিজ বগান	১৪৭০	৮ ০	৩২·০	২·৪
চেরী	৩২০	·৮	·৭	১৫·১
চেস্টনাট	৯৯৯	৫·৩	৪·৯	৭১·৯
মোরগ (ব্রয়লার)	৪৬৮	১৯ ৮	২·৪	·০
বুড়ী মোরগ	৯৯৯	১৭৮	১৫ ৫	·০
চোকোলেট	২৬৯০	১১·৯	৪৬ ০	২৯·৭
কোকোয়া	২১৪৫	১৯ ৯	২৭·৫	৩৭·০
গুঁড়ো নারকেল	২৪৬০	৪·৮	৪৫·৫	২৫·১
কোকোনাট কেক	২৮৪৫	৫ ৮	৫৪ ৬	২৫·২
কড লিভার অয়েল	৪০০০	০·১	০০ ০	·০
কড মাছ	১৯৪	১০·২	·২	·০
ক্রীম	১৩২৫	৭·৭	৪·৫	১৪·৬
„ মোটা ক্রীম	১৫৭৫	৮·৫	১·৮	১৩·২

(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
বরই-বরোংগী খাড়ি	৪০০০	০	৭০০·০	০
কুলাড়ী জোয়ার	১৭১৫	০	০	৯০·০
ভোরণ মিরণ	১৫১৫	০	০	৮১·৮
ভোরণ কুইটি গ্রীব	৪৪৫	৫·০	১০০·০	১৬·০
দর্শিং বড়ুনী খাড়ি	৪০৭০	০	১০০·০	০
কাও পি	১৪৭২	১৬·৭	১·৪	৫৬·০
খাউং	৩০১	১৪·৫	১·৪	·৬
বমী	৮০	·৩	·২	৩·০
ব'হুণ	১৪১৫	১·৬	২·৫	৭০·৭
রেড়ণ	৬২৫	১৩০	১০·০	০
" আটোবা	২১০	১২·১	·২	০
" বড়ু	১৫৪৫	১৪·০	৩১·৬	০
[illegible]	১২০	·৯	·৩	৪·৯
[illegible]	৩৩৭	১·০	·১	১৭·০
[illegible]	১৫৯০	১১·২	·৬	৭৩·৬
[illegible]	১৫৬০	১২·০	৪·০	৭০·৪
[illegible]	৫৮৬	৩·৭	·১	২৭·৬
[illegible]	১৬৩৫	১৪·০	৩৪·০	০
[illegible]	২২৩	·৯	·১	১৪·০
[illegible]	৩৩৭	৪·১	·২	১৭·০

(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
[illegible]	৫২২	১৭·১	৪·৯	·০
[illegible]	১০৩৫	১৫·১	২৭·৫	·০
[illegible]				·
[illegible]	১১২৫	১৯·৪	২০·৪	·০
[illegible]	১৪০৭	·৪	·০	৭৯·৬
[illegible]	১৫০০	২০·০	২৮·৪	·০
[illegible]	৪০০০	·০	১০০·০	·০
[illegible]	১০৫	১·১	৫	৫·১
[illegible]	১৮০	·৮	·৩	৭৭
,, [illegible]	১৩৯	—	—	৯৩
[illegible]	১৪৭৫	২০·২	·৯	৫৮·১
[illegible]	৬৫	·৯	·৩	২৯
[illegible]	৫৫৪	১৮·৮	৪·৩	১৭
[illegible]	১৩৪০	১০·৪	·৮	৭০·০
[illegible]	২০০	·৬	·১	১৩·১
[illegible]	১৪৭১	·৩	·১	[illegible]
[illegible] ([illegible])	১৫০	৫৮	·৫	[illegible]
,, ([illegible])	১৪৬০	৮·৪	৭৯	[illegible]
,, ([illegible])	৭০৫	৭·৩	৮৮	১১·৩
[illegible]	৩৩৫	[illegible]	৪·৭	[illegible]

(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
মীমী খোৱ	২৮৫	১৫	৩২	৬৯
ৰপান লৌখোকথাবা	১৭০	৩·৩	·৩	৫১
পাউদৰ (ৰপান হাওৰবা)	১৮০২	৩৫·৫	২০	৫১০
গজোৰগী পাওদৰ	২২৬৭	২০·৫	২৯০	৩৬·০
চিনি আওাংবা	১৩০২	০	০	৫৯·৩
মলৰগী (কাৰুংচাক)	২৪০	·৩	০	১৪·১
ফেংগুৰ্	১৯৪	৩·২	·৪	৯·৭
ভৰমুল	১৬০	·৫	·০	৮·৪
যাওপা	১৬৬০	১৫·০	৩১·৪	·০
ৰৰ (ভটমিল)	১·৮৫	১৩·৪	৬৬	৬৫·২
ফেলাক্ৰি	১৬৩	১৫	·২	৭২
ভলিত ভইল	৪০০০	·০	১০০০	·০
ভিলহৌ	২১০	৯	·১	১১·০
কৰলা	২১০	·৬	·২	১০৫
কৰলা ৰহী	২২৫	—	—	১৩০
কোংখ্ৰোং	২১৬	৫৭	১·১	৩৬
পামবিপ	২৯১	১·২	·৫	১৩০
পোংপো (আৱাৰ্থৌ)	২২৫	৪·৮	·৮	৮·৭
চুইন্	২০০	·৬	·১	৯২
লৈথাকৰবাইগী মাংখোম	২৫০৫	২৩·২	৩৮·১	১৮·০

(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
নাসপাতি	২৫৫	·৫	·৪	৩২ ৭
হহ.ইথরাক	৪৩০	৫·২	·৫	১৬·৭
মঙ্গল	১৫০৮	২৭ ৩	·৯	৬৪ ৫
মোরোক অহেকপা	১০৪	১·০	·১	৪·৫
থবী শিংজু	৮০	·৫	৩২·০	৩৫·০
কীরোব	১৮৭	·৪	৭	৩২·৫৭
পাইক্রষ্ট	২০১৮	৩·০	৩২ ০	৩৫·০
(পাই) এপল পেষ্ট মকুপ	১২১২	২·৪	৮·৮	৪১·৮
পাই কষ্টরদ পেষ্ট মকুপ	৮০০	৩·৪	৭·৬	২১·৪
পাই থিদ্দ খুংশিরিবাক আচার, মকুপ	১২৩৫	৫·৩	১·৭	৩৭·৩
পোরোই	৫৪৫	·৮	·৩	১৮·২
কপোর	৪২৫	১ ৪	১·৫	১৯·১
চুমাক	১৭১০	৯·৩	৪ ৮	৭৮·৪
ভক	১৪৮০	১৫·৩	২৯·৯	·০
আলু চীপ	২৪৬০	৬ ৫	৫৯ ৬	৪৫·৬
মলু া	৫৪৫	১·০	·৬	২৬·১
আলু অচৌবা	৩৭০	১·৭	·১	১৯·৭
মাইরেন	১১০	·৭	·১	৫·০
থম	৩১৫	·৭	·৭	১৭·১

(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)
খেবমী শা!	১১৫	২৩·০	৪·০	·০
মূলা	১৩০	১·০	·১	৫·৬
কিসমিস	১৪১০	২·৬	৩·০	৬৮·৭
মাসাড়ী (হৈজাবপেৎ) অমুবা	২১০	১·৪	·৯	১১·৪
,, অঙাংবা	২৮৫	১·৭	১·০	১২·৪
চেং অচোইবা	১৬১০	৭·৪	·৩	৭১·৯
চোইদবা চেং		৮·০	১·৯	৭৪·৬
রাই	১৫১৫	১০·৯	১·৭	৭১·৭
শালযোন ভা কৌটা	৮৭৭	২১·৮	১২·২	·০
সগার ক্রাউট	১০৫	১·৬	·৫	৩·৬
গেহু মকুপ	১৫৭৭	৯·৭	১·৪	৭৬·৪
খজিং	৪৫০	২০·৪	৯·৫	·২
স্পাইনিজ	১০০	১·৬	·৩	৩·৩২
স্ক্বাস	২০৫	১·১	·৫	৮·৬
হৈরোংখাক	১৫০	·৮	·৫	৬·৮
চিনি চোকনবা	১৭০০	·০	·০	৯৫·০
চিনি গ্রেনুলেটেদ	১৭৯০	·০	·০	১০০·০
চুহি (নেপাল)	২৪৮৫	·০	·০	৮২·৮
মঙে	৬৪০	১·৩	·০	৩১·০
মখল কাটি অচৌবা	১৩০৪	৮·৭	১·৪	৬২·৮

(১)		(৩)	(৪)	(৫)
গেহু মপূবগী দবল রুটি	১৩১০	৯.০	২.৪	৫৮.৯
থ.বেনশিনবা	১০০	.৭	.৪	৩৮
টিনগী থাবেনশিনবা	১০০	.৪	.৪	৩.৮
ভরণী (য়েন)	১২৫৪	২০.৯	২২.৮	.০
শালগম	১৭৫	১.০	.২	৭.৪
শালগম মনা	১৯৫	৩.৯	.৬	৬.১
ভীন (মন্নাওগী শা)	৬৬০	১৯.১	৭.৯	৫০
হৈজুগা	২৬৪০	১৮.২	৬৪.০	১২.৮
" অমুবা	২৯৬১	২১.৪	৫৫.৪	১১.৫
তরমুজ	১২৫	.৩	.২	৬.০
গেহু মপূমদগী তকথাইবা	১:৫৩	১১.৮	১.৭	৭০.০
হুই (হারবোম)	৪৩০	১৪.৫	৫.১০	.০
জুইবাক (মহাও হাম্না)	১৮২০	৯.৫	৯৪	৭১.৫
আইস ক্রীম	৭১০	.৫	.৫	১৪.৯
জাম জেলি	১২০০	.৫	.১	৫৫.০
মহে-মরোংগী থোবা থাউ (corn oil)	৪০০০	.০	১০০.০	.০
মহে-মরোংগী চনাং (corn starch)	১৭১৫	১.৯	১৯.১	৭.২
এভোকেদো	৮৮৬	১.১	১.৯	৭.২
ভিনগী বিস্ক পিসা	৩৩৫	৩.০	.০	১৪.০
বাস্ক পিসা	১৫৬৫	১৮.৮	১.৪	৫৫.৩

চিনাক—ভিটামিন, প্রোটিন আরো কেলোরী থাওবা

চিনাকো মিরিং	ভিটামিন			প্রোটিন	কেলোরী
	এ	বি	সি	গ্রাম ২৫০০ দা	১০০ গা মানবা
(১)	(২)	(৩)	(৪)	(৫)	(৬)
বাদাম	x	xx	—	৭৫	আ: ১০ ৩/৮
এপল	x	x	xx	১৭	,, ১ ১/২
এভাকেদো	x	xx	—	২৫	,, ২
মেকোন	x	xx	—	৪০	,, ১ ১/৪
নকোই	x	xx	—	২৮	,, ১
থালি	x	xx	—	৪৫	,, ১
বিন (ডরি) কোথা	x	xx	—	৯৭	,, ৩/৮
কিডনি বিন	x	xxx	—	১৩১	কাপ ১/২
মুংফলাই	x	xxx	—	২৭০	আ: ১
গ্রীং বিন	x	xx	xx	১১১	কাপ ১
আখোলা বিন	x	xxx	xx	১৫৮	আ: ১
বীট	x	x	x	৩৫	,, ২
বীট বলা	xx	xx	xx	৮৬	,, ৮
রাম (লেহ)	x	xx	—	১০	,, ১ ১/২

চিঞ্জাকী মমিং	ভিটামিন এ	বি	সি	প্রোটিন গ্রাম ১৫০০ দা		কেলোরী ১০০ শা মায়বা
গেহুগী ময়দা	—	x	—	৩৭	আউন্স	১½
গেহুগী ভল	x	x	—	৭৫	,,	১½
ব্রুসেল স্প্রাউট্‌স্‌	x	xx	x	২৫৫	,,	৮
মাখোন মখৌ	x	xx	x	২১৫	,,	১০
মটৰগী লোবা মাখোন	x	xx	xx	৭৫	,,	½
কোবি	x	xx	xxx	১০০	,,	½
গাজর	xxx	xx	xx	৩৯	,,	৮
থমচেৎথাবৰী	x	xx	x	১০৮	,,	১২
সেলেৰী	—	xx	—	১১০	,,	২০
চীজ	xx	—	—	১৫৯	,,	১
কোটেজ চীজ	x	xxx	—	৪৬৯	কপ	১
মপান্দগী লোবা চীজ	xxx	—	—	৬২	আ:	১
মুগী অৰৌবা	x	xx	—	২২	,,	¼
কোড লিভার অইল	xxx	—	—	—		—
চুৰাক	x	xx	—	৫২	,,	১
ক্ষীর	xxx	xx	=	৩১	,,	২

চিজাকৌ মখিং	ভিটামিন			খ্রোটিন	কেলোরী
	এ	বি	সি	গ্রাম 2৫০০ দা	১০০ গা মামথা
থবী	—	x	x	৮৪	অ: ২০
এন্দ্য	xxx	xx	—	২১০	” ১
” মমুৎ	xxx	xx	—	১০৪	” ১
থাবেন	x	x	—	১০২	” ১৫
গেহু যাব	—	x	—	—	—
গেহু মপুব	x	xx	—	১৯	আ: ১
মথাব	x	xx	xxx	৮৪	” ১
আদুব	x	x	x	৩১	” ৪
খোইহি	—	x	—	৩	” ১½
চম্প্রা	x	xx	xxx	৩১	” ১
” মহী	x	xx	xxx	—	—
হুৱাই থাণ্ডপাক	x	xx	xxx	১৭৩	আ: ১½
বগলী লিভার	xxx	xx	x	১৮.৮	” ৩
শক্ষোব এসিলোকেন্স্	x	xx	x	২.৮	” ১০
” কনদেন্সড	xxx	xx	x	৮.৫	” ১½
” এভাপোবেটেদ	xxx	xx	xx	৭.৩	” ২
হাবেং মবোখ	xxx	xx	x	৪.৫	” ৫
খৌসী পোব	xxx	xx	x	১.৫	” ৬

চিনাকী মখিং	ভিটামিন			প্রোটিন গ্রাম ২৫০০ দা	কেলোরী ১০০ গ্রা মায়দা
	এ	বি	সি		
মপান (পৌবোক্সবা) শঙ্গোম	x	xx	x	৩'৩	„ ১০
„ পাউদর, মপান পৌবোকপ্রবা	x	xx	—	৩৫'৫	„ ১
মানশিন্নবা, মপাল শুম্বা পৌবোক্তবা শঙ্গোম পাউদর	xxx	xx	—	২৫'৫	খাঃ ই
শঙ্গোম (অশেংবা)	xxx	xx	x	০'৪	„ ৫
কাব্র'চাক	—	xx	—	'৩	„ ৭
চেংগুম	—	xx	—	০'২	„ ৮
মমাঙগী শা	xx	xx	—	১৪'৪	„ ১
ওটমিল	—	xx	—	১৩'৪	„ ই
ভেনঙ্গি	—	xxx	—	'২	„ ১০
ভিংলৌ	x	x	xx	১'২	„ ৮
কবলা	x	xx	xXx	'৬	„ ৮
কবলা মহৌ	x	xx	xxx	'৬	„ ৭
মানপাতি	—	x	x	'৫	„ ৩
হবাইথয়াক	xx	xx	xx	৫'২	„ ৪

চিজাকী ববিং	ভিটামিন এ	ভিটামিন বি	ভিটামিন সি	প্রোটিন গ্রাম ২৫০০ মা	কেলোরী ১০০ গা বাবরা	
বজন	x	xx	xx	১৭·০	বা:	১
বরাইবরাক '(কৌত')	xx	xxx	x	২·৭	,,	৭
মোরোক বহেকপা	xx	xx	xx	১০	পা:	১
কীহোব	xx	xx	xx	·৪	বা:	৮
চুজ'ক করোক	x	x	xx	৬·৬	,,	১
বঙ্গা	xx	xx	xx	১·৩	,,	৩
বালু	x	xx	xx	১·৭	বা:	৫
বাইরেন	x	x	x	·৭	,,	১৪
বুলা	—	x	—	১·০	,,	১২
কিসমিস	—	x	--	২·৬	,,	১২
স্পাইকিজ (পালংশাক')	xxx	xxx	xxx	১·৬	পা:	১
,, (কৌতাবি)	xxx	xxx	x	১·৭	,,	৭
স্কাস	x	x	x	১·১	বা:	৮
টৈরো:শাক	—	x	xx	·৮	,,	১০
বাবেন অপীবরা	xx	xx	xxx	·৭	পা:	১
,, কৌতা	xx	xx	xxx	·৭	,,	১
পালগম	x	xx	xx	১·০	,,	১০

চিজ'কৌ মবিং	ভিটামিন এ	বি	সি	প্রোটিন গ্রাম ২৫০০ দা	কেলোরী ১০০ গা থাম্রবা
বৈক্রুগা	x	xx	—	১৮·২	„ ৩
গেহু মকুপ	x	xx	—	১১·৮	„ ২
হাবৈ (Yeast)	—	—	xxx	১৪·৫	„ ৪

অফরবা থবক জৌবা মা অবস্থুং খ'জের জৌবা মাদি মশামি অফ্রমী পাঃ খুদি'দা প্রোটিন গ্রাম স্‌ংখাট অবস্‌ চঙই। মশামি বাংবশা চ'ম্রবা, মশামি অফ্রস্বা থম্রবা দাঙ্গো। অবেনবা অফ্রকীস্থ প্রোটিন বেম্রা চঙই।

অবায়বা ওইবা বেংবা থানবা গ্রাম চাবদা থাওবা গ্রাম মশীং মথাদা গীজবি।

চিজাকৌ মবিং	গ্রাম মশীং	চিজাকৌ মবিং	গ্রাম মশীং
মাখো'ম	১	চৌজ	২০
খজোম	৪	আইস ক্রীম্	৪
„ অফস্বা	৪	ম্যাখোম মহী	৪
„ অফংবা	৩৬	মশাল জৌখোকথ্রবা	
ওটমিল	১৪	খজোম	৩৬
গেহু	১২	চাক (মৌদমী জেঙ্)	৬
বোদব (চুজাক)	১০	চাক (ভবদমী জেঙ্)	৮

চিঞ্জাকী মখিং	গ্রাম মশীং	চিঞ্জাকী মখিং	গ্রাম মশীং
লৈবাকহরাই ভৌখোক্লবা	৩১	কেসি মট	২১
,, মকুপকী ভগ	৪০	লৈজুগা	১৫
,, ,, মায়	৫০	যুবি	৪
চাবা	১৭—২২	মেমাঙ্ট	২১
,, অপংবা	২৪	ডাসু	১৩
হৰাই অাং মরাম	২০—২৪	মেরুব	১৪
,, কহাড়ী	২৮	মণশা	১৮
,, খাওপাক	২৫	মরাউপী পা	১৮
,, মদল	১৯	ভকশা	১৫
নুংহৰাই	৪৩	ডা-ডাৱির	১৫—২৫
		ডা অকংবা	৫৫

শঙ্গোমদগী খোকপা— মাখোম, ঘা, মপাৰ, দহি, লাসি, পবির, ছাবা, চীজ। মপাম লোখোকত্রবা—পাউদর ওইনা লৌবা।

মী মণ অমসুং হাবেংগী মখোমদা মাওবা পোৎপক
(মুই সেনিতোরিয়ম)

শঙ্গোম	ঈশিং	সোলিদ	প্রো:	মহাও	চিনি	মিনঃ	কে:
মীগী	৮৭·৫৮	১২·৬	২·০১	৩·৭৪	৬·৩১	·৩০	·০১৫
মণ	৮৭·২৭	১২·৮	৩·৩৯	৩·৬৮	৪·৯৪	·৭২	·৩১০
হাবেং	৮৩·৮৮	১৩·১	৩·৭৬	৪·৩৭	৪·৬৪	·৮৫	·৩১২

শনগী শঙ্গোমদগী থোকপা মখল কয়াদা য়াওবা

শঙ্গোম	ঈশিং	প্রোটিন	থাও	চিনি	মিনরেল
ক্ষীম মিল্ক	৯০.৫	৩.৪	.৩	৫.১	.৭
মথাম	৭৪.০	২.৫	১৮.৫	৪.৫	.৫
মাখোন থৈ	৯১.০	.৩	.৫		.৭
ছানা থৈ	৯৩.০	১.০	.৩	৫.০	.৭
ইভেপোরেটেড চিনি য়াওদবা	৭১.৩	৭.৪	৮.৫	১১.১	১.৭
পাউডর	৩.১	৩৪.০	৩.১	৫১.৯	৮.০

শঙ্গোম মখল-মখলদা মিনরেল য়াওবা, ঈশিং য়াওদবা, অমসুং ওইবা পোৎশক ১০০০ গী মনুঙদা য়াওবা

অয়াওবা পোৎশক	মীগী	শনগী	হাবেংগী
পোটাসিয়ম্	১১.৭৩	১৩.৭০	১৫.৬০
সোদিয়ম্	৩.১৬	৫.৩৪	৩.৪৫
কেলসিয়ম্	৫.৮০	১২.২৪	১৩.৯০
মেগ্নেসিয়ম্	.৭৫	১.৬৯	২.৭০
আইরন্	.০৭	.৩	.৬
ফোস্ফরস্	৭.৮৪	১৫.৭০	২১.৮৫
সলফার	.৩৩	.১৭	.৩
সেলিকোন্	.০৭	.০৭	.২
ক্লোরিন্	৬.৫৮	৬.৩৮	১৩.৫০

অয়াওবা পোংশক	মাখোম মহী	মপাল	মপাল লৌখোকপ্রবা	ছামা মহী
পোটাসিয়ম্	১৮·১০	৫·১৬	৫২·৬০	২১·৪৫
সোদিয়ম্	৮·৫	১·৫৫	৭·১	৯·৭৫
কেলসিয়ম্	১৪·৪০	৪ ২৫	১৫·২	১৩·৬৫
মেগ্নেসিয়ম্	২·৬০	·৬	২·২	·২৫
আইরন্	৬	·৫	·৬	·৪
ফোস্ফরস্	২১·৮০	৩·৯	১৩·৪০	১২·০
সলফার	১·৩	·৪৫	২·৪	১·৯
সেলিকোন্	—	—	—	—
ক্লোরিন	৯·৭	২·০	·১৯	১১·২

সেলুলস্ য়াওবা চিজ্ঞাক

চিজ্ঞাক	সেলুলস্ ১০০ গ্রা	চিজ্ঞাক	সেলুলস্ ১০০ গ্রা
ব্রান	১৮	চাক	০·৩
গেহু মপুম্	২·৫	মযদা	০·৩
স্ত্রীং বিন্স	৪	থাবেনশীনবা	১·১
বীট	৩	পালংশাগ	১·১
হৱাই থাঙপাক	২	সেলেরী	০·৯
এস্পেরেগস্	২	হয়াব	০·৭

চিজ্জাক	সেলুলস্ ১০০ দা	চিজ্জাক	সেলুলস্ ১০০ দা
ভিন্ডো	২	আলু	০·৬
পার্সনপ	২	থবী	০·৫
(গাজর মতৌবা)		সলাদ্	০·৫
আর্টিঃচোক	২	শালগম্	১·৬
গাজর	১·৬	স্কাস্	১·০
মমচেংখাংবী	১·২	চেংগুম্	১·১
কোবি	১·১	মাসবড়ী	৭·৪
হৈংবোং	৭ ৩	থাংজুপ্	৫·৫
মবেন্টপ	৪ ৬	পোরোই	৪·০
চেহ্নাজ	৩·৮	চুমৈর	৩·৪
নাসপাতি	৩·১	শুকবড়ী	২·৭
অঙ্গুর	২ ৫	হৈরোংথাক	২·২
কমলা	১ ৫	চীনার	১·৫
লকোই	০·২		

আগর — আগর অসি ত্রপ্তি নত্তে। মসিগী মথক্তি যেকাই লিকেললি। ঐশিং চুপশিন্না ওইনা থাবি। চুথদি খক চুথদা পোৎশক্কি।

লম্বু লকুথনো অমসুং পুটৈন অসি সেলুলস্ যায়া যাওবা পোৎশক্কি সেলুলস্‌না পোতচাব যাথবা সোমখবা দামবা

পুম্বক এপেন্ডিসাইটিসনচিংদ' কয়া লৈ। মতিদগী ভুমদবগী লায়না কয়া লাকই। মাতুদগী তেম্পুনা পেরিষ্টৈলটিক এক্স্‌ন, মথ'রোমদা চাখ্রিবা পোংশক পুম্বক খপথখিবগী মহুত্তা মথক্রোমদা থপকৎ-লক্‌পনা মাংবা মাঙগা মশিংখা পুকলোমদা হাইগংকক্তুনা ওরকপদা অথাবা থেংনবীরমগনি। অমা বা ওইকপন্ন থেংনরিবন্থনি।

ঐখোয়না চারিবা হৈশিং অমিদা কয়ি কয়ি য়াওবগে হায়বগী চার্ট।

হৈ মখিং	ঈশিং	প্রোটিন	কার্বোঃ	মীনঃ (ডিং)	সেলুঃ	এসিদস.
এপল	৮২'৫	'৪	১২ ৫	৪ ৫	২'৭	১ ০
,, অকংবা	৫৬'২	১'৪	৪৯'১	'৮	৪ ৯	৫'৬
নাসপাতি	৮৩'৯	০'৪	১১'৫	৯ ৪	৩ ১	০ ২
য়ালহৈ	৮৫'০	১'১	১২ ৪	০'৫	—	১'০
চুথৈক্রে	৮৮ ৮	০'৪	১৩'৪	০ ০	৪'১	৯ ০
প্লম্‌ (পোরোই)	৭৮'৪	১'০	১৪'৮	০'৫	৪'৩	১'০
হৈয়েনগী লাং	৮৪'০	০'৮	১০'০	০'৬	০'৮	১'০ - ১'৫
[illegible]বরী	৮৬'০	০.৪	৮'৯	০'৫	২'৭	১'৫
হৈরোংথাক	৮৯'১	১'০	৬'৩	০'৭	২'২	১'০—১'২
হৈজাথপেৎ মীন মচু	৭৬'০	০'৭	৫'৮	০'৪	১২'২	১'৬

হৈ মখিং	ঈশিং	প্রোটিন	কার্বো:	মীনঃ (উৎ)	সেলুঃ	এসিদস্
আম	৮৮·৯	০·৯	২·৩	০·৬	৫·২	—
হৈ হজামপেৎ	৮৩·৪	১·০	৫·২	০·৬	৭·৪	১·৪
কত্রংচাক	৮৪·০	১·৩	১১·৪	০·৬	০·৯	১·৮
আঙ্গুর	৭৯·০	১·০	১৫·৫	০·৫	২·৫	০·৫
চিনার	৮৯·৮	০·৭	৭·৬	০·৬	১·০	—
ভরমুজ	৯২·৯	১·০	৬·৫	০·২	—	—
ফকোই	৭৪·০	১·৫	৮·৫	০·৬	১·৫	১·০—২·৫
কমলা	৮৬·৭	০·৯	১১·৮	—	—	১·১৩
চম্প্রা	৮৯·০	১·০	৮·৩	০·৫	—	—
,, মহী	৯০·০	—	২০·০	০·৪	—	১·০
কৌহোম	৪৯·০	০·৪	৯·৭	০·৩	—	—
ককোই	৭৬·৮	১·৫	১৩·৮	০·৬	২·৭	—
থাংছুপ অকংবা	২০·৮	৪·৪	৬৫·৭	১·৫	৫·৫	—
হৈবোং অকংবা	২০·০	৫·৫	৬২·৮	২·৩	৭·৩	১·২
,, অমুনবা	৭৯·১	১·৫	১৮·৮	০·৬	—	—
থ্রুন অকংবা	২৬·৪	২·৪	৬৬·২	০·৫	—	—
,, অতেকপা	৮০·২	০·৮	১৮·৫	২·২	১·৭	—
কিসমিস	১৪·০	২·৫	৭৪·৭	৪·১	—	—
চোমকোম	৬৭·০	২·৫	৫·৭	৪·৪	৩·৩	—

হৈদা য়াওবা চিনিগী শরুক

মনা-মপি-দগী কংবা কার্বোহাইড্রেটতি মনা-মপিংগী মনপ (gum) নি। থোইনা থোই-পেনহনবা ঙমদে। খাদবা কার্বোহাইড্রেট ওইনা পীরিবা হৈ অমাম্বদা য়াওরিবা চিনিগী শরুক মথাদা পীজরি।

হৈ মমিং	চিনি ১০০দা	হৈ মমিং	চিনি ১০০দা
আঙুর	১৭ ২০	হৈজামপেৎ	৭·২০
,, (পুমনমবা মম.)	১৬·৫০	কমলা	৮·৫৮
হৈবোং	১১·৫৫	মাপৈ	৮·৭৮
হৈয়েনগী মাং (Cherries)	১০·০০	কীথোম্	১০·৩১
নাসপাতি	৮·৭৮	পোরোই	১·৯৯
হৈবোংখাক	৫ ৮৬	চন্দ্রা	১·৪৭
এপল	৬·২৫		

টার্টরিক এসিদ—আঙুরদা য়াওবা এসিদনি। অতোপ্পা হৈদ য়াওদে হায়বে। মদু কীথোমদা য়াওই। অদুগা আঙুং পাজর, থরী অমসুং এনথাইতদা য়াওই।

ফোলিক এসিদ এপনদা মরুওইবা য়াওই।

চৈজ মখিং	ফোলিক এসিদ ১০০ গ্রা	চৈজ মখিং	ফোলিক এসিদ ১০০ গ্রা
এগগ	·২১ মগ্রা ১·৮১	নাসপাতি	·১১ মগ্রা ·৫০
চেরী (চৈজেন)	·৫৬ মগ্রা ১·৫৪	বোরোই	১·৭ মগ্রা ২·৬

গেহু, খৌট, সেলেরী চৈজোংখাক, পালংশাগ, হঙ্গাম মরাম, ওরমুক, খাজেমশৌবগা, এস্পারেগস অমসুং চুমচৈত্র অসিদা ফোলিক এসিদ থবা য়াওই।

সাইট্রিক এসিদ— কপা ১ গ্রা ২·৫% য়াওই।
চম্প্রা ১ গ্রা ৬১ য়াওই

মখাম, চৈয়েন, লেপম, চাকা, মরাল, হটাইখাওপাক, হতাই-মুখী, মকুচাখী, উৎশৌমচিংবা বিজ, চৈবাকহরাই, চৈথুম, ককোই, চৈজোংখাক, শুকবরি, মুল, নাসপাতি অমসুং খাজেমশৌবগা অসিমচিংবসিং অসিদা সাইট্রিক এসিদ থবা য়াওই।

ওক্সালিক এসিদ— ওক্সালিক অসি চাকখেবগা ওয়াদে। অদুনা হকচাংদা শৌজিমদে। এসিদ অসি চাবগী খো থিবা য়াওই।

পাইনাপ্ল, সোয়েলদা ওক্সালিক এসিদ য়াম্না য়াওই। অদুগা থেমথেলিয়ন, পালংশাগ, এলদাইস, এস্পারেগস, ক্রেস (চেংক্রুক) অসিমচিংবসিদা ওক্সালিক এসিদ থবা থবা য়াওই। অদুগা য়াওনদি হুংদগা ঘৌ চিংখংকপদা য়াওখ।

তেনিক এসিদ— চা, কোফী, কোকোয়া, চোকোলেট অসি তেনিক এসিদ য়াওই। মতমচাংবা পুংইবদী হেন্না যাওবা তোঙবা এসিদনি। মনা মরা য়াওই। অঙুপা মুমবা হৈ অমসুংমা তেনিক এসিদ য়াওই।

এপলগী এসিদ— এপল মাং মাং অসিদা মখোই-অদুগা মাইবা এসিদ অসি য়াওই। অহৌবা মাসপাক্তিনৈ তেনিক অমসুং মাইক্রিক এসিদ খেন-খেনবা য়াওই।

খোইরৌম্বা, নাশী-সিংজু, উ-তারা হৌবগী লৈনা (ইংলেণ্ডী-মেন ক্রোচ): মতম অমদা হৌবা শাক্তিং অমা হোন্না লৌই। অর্ধ-চাহবদি মতৌ অমুক্তা পুরবক অসি মখোয় শাগৎনি। মসিদিং অসি মনা-মসিংগী থাওমুক্তা লৈবনি। মসিগী খোইরৌম্বা লৈনা মতৌ-মনাই অমত্তা খোইরৌমবা হৌড্না লৈনা শাবী (ইংলেণ্ডীমেন ক্রোচ) হায়বা, মতৌ-মনাইনা লৈরবা মাইক্রিক্‌সিংবা লৌই। মাসক শাবীবা যাওবা-ঙ্গ পুবনা মপক অইবা হু খোকয়েনবা অহিংবা ঔষধ মচা সিংকসিং অসি অমাগুমৈ লাকপনো ৩ারবসি ভাকপদা— অহৌবা মতিক হেন্না প্রোটিন চাদুনা অহৌবা মতিক হেন্না, থাওমী শাকনা মতৌসিং অসি লোকই। খোংপা, হৈ, হৈথাবগী মচিনা মতৌসিং অসি মপাংনা মাইবনা য়াওই। অমুক হৈখোই, পাম্, উট্, অমসুং হাংবগী মচিনা অসিগুম্বা মতৌ-মনাই অসি য়াওই। অদুঃ শাটাঙ্গা হাম— অসিগুম্বা মনা-মশি চাবা ভোমপিসী মচাবাদি মতৌ-মনাই (ভোগ) তোকাদনা পাং অমা লোকই। মোদ হাদকি পাকী মপী,

মমা-মপিংগী মহৌ ওপাইবগী মতম। কুংলগা লাকিং চাবগী মথাংবদা থিরবগা লেওচং মৰুংবা হাপচিনবা। (ইবোকুলেট) লাকিং চাবগী মরী অচৌবা 'বার্গেস্তান' হায়বদি অানকোবেরেল লাং অমা—ওলি-লেবগী মরুবা সপুৰবা (বহুৎ) শিনবা লোইবক অসি লোনবনি। লক্তিক চাবা, উব-বাবা চাবা লৌবগী মথৌমীদি মশিংঙ্গা ওয়িবমা লোইরে। লাকিং চাবা লৌবগী মরী অচুম্বা ইরেৎমন্ ভৌবগা লিকি-লিগ অসি, মথোঙ লোইরই, ঐ লোকই অদুমা ভোং মাঙ্গবগা লোওরে কুৎশিং কাবা শাক্স লৌবা অমসুং মটিংবক হায়বদি মাথোংগুঙ্গা এমিথ মৰম অমা লেপ্লরই। মসিগী মায়কৈ "বেসিলস ইবোপিবম্ ডেপসলেট্স্" হায়বা অদুগা মাতৈ হায়বা হায়। লেন্ৰৌ, মেকলেইবনুৰচিংবা কুপ্পা থিপিবদা মাওদুগা হায়—চা ইবা লোঃইবগী মৰুৎশা ভংবং লোওপদা অমদি পুখৎবা মাওনি। অদুগা মসিগা লোইবমা মওচংবা লোইরোক-লেপ্লোকনা অশাওবা লোওরে। চিঙ্গৌ মখুৎবা থাইবগী মখৈবা চিঙ্গৌ মখৈবা নিয়ম অমা (Principle) মাওবা অসিদি কৈরিং নৈওবা লৌবা যাবনি। অদু মাইংবংবগী ওইবা চিঙ্গৌ অসিগী ভংবং লোওপদা অমা দু ওমবা অসিবা মচাংদু লোয় লেপ্লবা এমুকিন লেপ্লবা মাওবগা চায়ুকবগী ইশাং লাওবা লেওবা ভংবা মম অমদি লৌবা যাবে। অদুগা লোথিং লেপ্লা চাবা হায়বনি মাথোংগী মমদি থৌকিবা লোয়শিংগী অমাওবা অদু শব-পুৰবদুগা লৈ। মাইকন্ শিকিও, লিউথেংকুশিং, লোক-লৈবগা মাইথেংকিঙ্গী অমসুং অমাংবা শব-পুৰবৰবা মতৌ

খোইরৈন্গী টোম্বিবিগা অমসুং থটো ইত্তোম্বিকেদবা হাকচাং খোইরৈকা কপ্তরোমি লোকহনবা দু চাইবমচিংবা খোইশাংবনা লৈবা খোইরৈগী শায়মাদা প্রোটিন হবনা চংলবনি। মাই মুদ প্রোমাদ বিটামিনজীন, শাইত অমসুং শ লৈমম্নু প্রোটিন থাবা মরম হবনা চাগদবনি। প্রোটিন থাবনা, কেনোমী হবনা হায়রবদি লৈদ চংহনা লৈবা কচিন অম লোৎকেদবনি।

অঙাংবা হবদনা থমগে অমসুং মোমহংগে অচুপা মসন কাহংগে হাযবা কচিন লোৎপানু চিংজাক অমসুং মসন কাংবনা শাবেলদনা পুখরকবনি। প্রোটিন থাজা চাগিনবনা খক ওইবা যাবোই। প্রোটিন থাবহংগে ব'হুরবদি লৈ-দা যাম্না লৈহনবা থনগনি। লৈগী মচুংদা কেজুমা থাইদগী প্রোটিন থাবনা চাংবা লৈবা লৈদি। মথংদ' থিমহিমনি। চুমৈত্র অকাংবা, লৈবোং অকাংবদু অমবা মহৈশিনবা যাবা লোংশক্কি। অচুপা যাং কংথবনা চিজাক নত্তবা প্রোটিনগী লোং কেংকুবা অমসুং প্রোটিন যাওং দবনা শোবকনবা চিজাক— নকোই, খংজুব, এশদ অমি থাইদগী কবা লৈদি। মথংদ' শোবোই, মাদশাখি, চুমৈত্র, কবদা, চীনাইমদু প্রোটিন যাম্না হবদ' ব'ওবা লোংশক্কি। কৌবদি নংবাম অশিনবা পুক থমবা চাবা যাদবনি। কেনোমী থবা হেনবা অতোপ্পা লোংশক চাগিনবা যাওই।

লৈদ নত্তবা প্রোটিন চ হী যাওবা চিজাকী মতুংদা মরাং যাম্না যাওবা ওদিত অমসুং শিকাদ গঠ শিংখংবা যাই। নকোই থানি চনাং অমসুং চিদি যাওবা লোংশক অমনি। মশিগা

হাইবদি মায়বা পোৎশক্কা মদু। অচাউবনি। মরম অদুনা পোৎশকী মচুংদা পাবর অসি প্রোটিন য়াওদে। শাগপম্, পাস্‌তৌপ্, অমসুং আলুদা প্রোটিন চাং য়াম্না নত্রবা য়াওই। মহৈ-মরোংগী মচুংদা থৌ (চাক) না থ্বাইদগী তাবনা প্রোটিন য়াওই। মন অমসুং গেহু অসি চাংচং অমদ প্রোটিন অহুম য়াওই। অদুবু মখোম হাপচিন্নবদি কেনোংবা হাইগংলি অদুনা প্রোটিনগী চাং কেয়মগুম প্রোটিনগী কেনোংবা চাং হাইগংহনি। প্রোটিন নত্রবা চাবা মচাদা থিটাথিন, থিনবেল ওক্লবা য়াওরবদি, মশা অমসুং চিনি অসি, হাপ্চনবা য়াই। চিনি পূমকী মচং খোইথিনা শিনবনা থ্বাইদগী কৈ। চিনি অচৌবগী মহুতা চিনি অচাউবা অমসুং চুহি শীথিল্লবা য়াই। মাখোম, শঙোম মপান শীথিল্লবা য়াই। শঙোম শীথিল্লবসু য়াই। অদুবু ছানা মতৌনা থ্বাইদগী কৈ। হায়রিবা পোৎ-শকশিংদগী থরগা ওক্লবা চারবদি প্রোটিন চাদবা হায়বা অহুমক হায়বা য়াই। হৌচাংদগী, ঊদগী, খোয়রম্দগী প্রোটিন অহেনবা পূমক পূথোকখি অমসুং শেংদোকখি। চরাদি কেরোংবা, যাউ কংথমুনা চরা হেনবদি তমদবা য়াওইদি প্রোটিন লৌথোকপা মরুপা য়াম্না তাবনা চাবা অসিনা 'প্রোটিন চরা হেনবা' হায়বসু য়াই। অমুক্তা খোইদোক কেনোক্লা হাটি মাখদা প্রোটিন নত্রবা চাবা মরুপা প্রোটিন অহেনবা লৌথোকে হায়রবা অহুপা প্রোটিন মুকচা চাবোই হায়রবদি চরা পূমকেম হেনবগী মহুতা প্রোটিন চাদবা অসিনা থ্বাইদগী থুনা হৌচাংদগী প্রোটিন অহেনবা লৌথোকপা য়াই। প্রোটিন হেনবা চাবগী রাকম (লাঃ ১২০ দা য়েংবিয়ু)।

কবিগীদমক, করম্বা মতমদা প্রোটিন হেনগৎনা চাগনি—প্রোটিন হায়বসি হকচাং শাগৎনবা পোৎশকনি। হকচাংগী, খরাগী হিংনবা ওইবা মরুওইবা, থাওমদি (fat) নত্তবা, ভোংশা পুম্নমক শানমবা পোৎচৎনি। হকচাং শোগৎলকপা অমদি পোকথরকপদা মোয়মদি লাথরক্লবা ভোং কাওবা শোকচিনক্লবদা, মতমগা চরা হেনবা মথুংদা, নত্তগা মাকপা লৌগৎলকপদা য়াও কংবা, শোয়দবা অদু ককবা প্রোটিন হেন্না চাবা তাবনি। হকচাংগী অরূবা চপ চানা লৈরিবৈ, অদুগা চুমগী অমগা পুম্নমক্তা প্রোটিন হেনগৎপা তকুমা মাদে; মাম্মা নংবা, লাইরবা চাবা কংগ্রবা মীওইগী রাকপা অমনি। মসি নত্তবা অয়াম্বা মহৈ-মশিং হৈবা ইনাক কৈরাক খুনবা ইমুংদি শা, ঙা, মেকুম্বা হেনবমা চাগনি। অদুনা এসিদোংশী অমসুং খোয়রৌদ্-খীরিন্দা পথ-পুমথবা য়াম্না খোকহনি। অদুনা পথ-পুম্থহন্দবা অমসুং এসিদ পোকহন্দব প্রোটিন চাবা তাই। শানগী খোক্লরবসু, শঙ্গোমদি পথ-পুমথহন্দে অমসুং এসিদ পোকহন্দে। অদুনা শঙ্গোম, শঙ্গোমগা চাবিনবা য়াবা থরা হেংদুনা চাবনা খ্বাইদগী কৈ। শঙ্গোমগা হৈগা য়াম্না চাবদি প্রোটিন অসি ময়াম ওইরগ ওইনা চৎপা চাংনি। প্রোটিন য়াম্না চত্তবা রাকখদদি শঙ্গোম চাক্তা থকপা, মপাল শৌখোকপা, মাখোল মহী থকপনা খ্বাইদগী কৈ। মনা মশিংদা চাবা মীদু প্রোটিন রাংনি। অদুগা শঙ্গোম, শঙ্গোমদগী খোকপা মাখোল, ছানা, মেকুম হাপং চিনগনি। অদুগা ঙা চাবা মীদি তাগা-মনা-মশিংগা চাবা য়াই। শা-ঙা মেকুম চাদবা মীদি লেপ হায়বদি বিল, হরাই থাওপাক

মসূল, নৈথাকহরাই, চাখা, দুং হরাই, হরাইবুখো হাপচিমপরখি। এপারেগস, ব্রসেলস্প্রাউটস্, থবচেংখাবখো, চাদ', বজাব সনাব, খোরোক অক্তেকগা আবন্নং পাল'খাগ অ'মিনচিংখসি প্রোটিন মাখা মাওই। প্রোটিন বাপচিমবদা পোকপ'নী চাবকুবা পোংপক অচু চাবদ', হাপচিমকপনা হবচাংমা দোখিনখা তবনবা, নৈমবনবী মাখা খুলোংখাবা পোকই। খুবন ওইমা পা চাবনদা পা পীজবা, তা চ'মবদা তা পীজবা ভবদা পাখিমা হবসাং পোকপা ম'ওই। আলুদ চাব আইবিস, কো'চপিংমা অহানখা ওইমা পলোম বাপ-চিমবদা অতকপা কংমা অবাবা তাই। মপুক্ কস্কপা পস্নোম অকচহ ওখোরকপমু, মাংখোকবিবমু মাদছুমা ওপরেসন ভোহুনা দোখোকপা কাওবা মাওখি। খো অবদা যেকম অনি (২) দনী রেমা থক চাবা মাদে। বিংখর খাদা খো, খাউ, প্রোটিন, পা-তা রেমা চাব্রবমু কালেন্দা মামা ভাখমা চাবা ভাবনি। হবচাংখী অঙ্গং-আপা পীবনী ব্রাকমত্র খপবা মাদবা ব্রাকম নৈ। দুংপা কজনা মাইমবা খী অচু মপাদা নৈপা নৈপচুনা নৈপ্রে। চাক মামা চাবা দরকার নৈভে। কমনসেক্তনা দনবিজিংবিপদখনি।

খোমবোম্বা পথ-পুমথবা— খোমবোম্বা নৈবা প্রোটিনপিং অচু মহৌক-মনাইমা পথ-পুমথহমবনী থবক অসিমা ওহোক্লা পাখিমা চু চেনবা পোংপক কমা পোকহল্লপা ঈদা চুপসিনখিচুমা 'ওভোইন্টোক্সিকেসন' মভোবদা চু পোকহজবা হামবা থতনবা মাতম-তাম্রবা ওইবা কিভা অচু পুমকই। খোমবোম-খীবিম্বা পথ-পুমথবা পোকহনবসি প্রোটিন রেমা চাবদনী খোকই— মবব

অসিনা তুমদবগী হায়বদি তুম্বগা মরী লৈনবা লায়না দাইরিয়া; ইওসোন কায়বা, এপেন্দীসাইটিশ, মশিংখা থোক্তবা, মশিংখা যায়া থোক্তনা মাপু কাবা অসিগী হৌবম ওই। টি, বি, না নাবদসু খোয়রীম-থীরিন মরাই ওইহনবা যাদে। অদুবু প্রোটিন তাথহনব-তনা খোয়রীম অসি কহনবা ঙমই। খোয়রীমগী মহৌক মতাং অসি হাংদনবা হিদাক যাম্না য়োম্নি। হিদাক্না মহৌকশিং অসি হাস্তনা মথহনবা অমসুং ফিভম থোংহনবা শূকচম ঙাদনা তসি কাওবা লৈরি। শূম্নগী মহৌশাগী ওইবা অমসুং থুংলেম হায়বদি থুংচবা পাইদনা হু অমসুং মহৌক-মরাই অসি মাংহনগদবনি। অসিগুম্বা মহৌক অসি হাংপা যাবা হিদাক্তি— মী অমু থংলগা লোয়নবা মহৌক মতাং অমু হাংপা মথক্কী হিদাক নত্তবা কাবিগুম্বা মথক্কী হিদাক অমত্তা লৈত্রি।

অহানবদা— মহৌক-মতাংশিং অদুনা চাহুমা হিংবা পোক-শকশিং অমু খোয়রীম্না লৈহনব—চানবা।

অনিশুবদা— মহৌক-মতাং অদুনা চাহুনা মপীং হেনগৎপা তম্লিবা মতম অমু ঙেনশিনবা।

অহুমশুবদা— মখোয়না মচা পোক্তুনা মপীং হেনগৎলক্লিবা অদুগী থুংলাংচাবা পীদবা।

হায়রিবা বাকম অহুম অসি প্রোটিন হৃম্বনা চংবগদা ওইবা যাই— পথ-পুরথহনবা তাথহল্লি,— হায়না লৈবনবা প্রোটিন পীজিনখোকপা ঙমদে— প্রোটিন থম্মুথুনা, লায়না তুবা ঙমদুনা হকচাংনা থুনা বাদনা লৌশিন্দুনা মহৌক-মতাংশিংদুনা চানবা

মহৌ লৈরে অমসুং চানবা (প্রোটিন) পোকশক কংদে। শাগী প্রোটিনগী খাইদনবা মাওনবা ওইবা শথ-পুমথনবা চিঙাক্লি, মথংদা থেকখি। হুপ্নগী শঙ্গোম হাপবা শাগী ওইবা প্রোটিন অমিদনা শথ-পুমথবা পোকে। অদুগা মনা-মশিংগী প্রোটিনগী খাইদনবী কৈ। অচৌবা মনা-মশিং হাপবগি মরাই মরি চৎপী অমসুং লোনমুদগী মট— বালাম কেমিকট, লৈশাক চরাইনা অমুক হেন্না কৈ।

ঐশা ইশানা থকচাংবা হু চাইহনবগী থবক অমি থিংলে তাবগী অহিত্তবা থাকবগি থোক্কাখা থাহনবনি। মরাগী থমথোকনা থোকহাখা থাব-থাবগি— থোকথৌম-থৌরিক্ষী চাবগা ভুমদনা লৈতোবা লোমতোবা অহুম লৌথোকশনি হায়বা লৌবি। মচুম মস্তে, পুঃ ২৪ না অমুক্তা মাংবা শেতৌত্রবগি লোৎতৌবচু পুঃ ২৪ লৈতৌই। মাঙুমনী মাংবা মাকহুব লৈৎবগি অতৌ-অতৌবা থৌরিকা থুংলবা অমাংবা অহুম তাবতোক্লগা (থোকচুগা) হায়গী অশিবা অমাংবচু পুঃ ৪৮/৭২ দগী চরোল অমা লৈবা যাওই। মতম অহুদা করা থাম্বা মতৌক মরাই অহু মশীং তেমশংকনি। মতৌক্তা তেমশংশদি অহু মশীংগী ওইনা তেমশংতে। জৌওমিত্রিগী ওইনা তেমশংলি, ১, ২, ৪, ৮, ১৬ হায়বা চৎলি (তেমশংলি), ১, ২, ৩, ৪ হায়বা হাত্তে (তেমশংতে)। মতম তেক কাংলিবমৈথ মশীং তেমশংকনি। পুঃ ২৪ গী মতুংদা লোইনবা মাংথোক্তবগি (থোকহনশিল্লবগি) চাম্না থাউমতাক্তবনি তাখবসি থওমথ থোকই। প্রোটিন তাখনা চংথৌরু অহুগা মনা মশিং থাম্বা চাবিরু, কৈ থাম্বা চাবিরু। মশুনা চংক্রগা হাম, খাগর খাপর, ওলিভ ওইল শৌকিনবিরু। মতাং

অসিবা থওবগী মাৰবা মাকা লৈবদি — খোংথৌবকী মগী তান্নেই
কয়া লৈরি। খোংথৌবকী মপ্রাবকুপ, উবনা অপাঙা ওইনা
লৈবা ভোংগী গছক অদিবা যুঁবা চংদিবা কার্বেপ্রন্’গং অমি
পোংখ্রবরি।

কার্বোপ্রন্’গং অসিদি — এবাইনিঙ, মানাটাঙ, ইমন্টাঙ,
সেকটান, এনলাইন্ অমসুং ইথানিন অসিনি। খোংথৌবনা
সেলিনিপাম অমসুং কাইবোসিন্ মাওবনা ভুৎগী থবক পুক্ষক
পাওংথাকপা ময়াই। ভুপা অমসুং চুপপীবগী থবক অদি
খোংথৌবনা তৌবনি। খোংথৌমা কার্ট তরুক মখৌ ওইনা লোংবদা
চুপপীরি। খাঙ্গিষ্পনা গুপ্তী অমঃ ১০/১২ দা চুপপীরি। খোং-
থৌবনা ভুৎগী থবক তৌই, চাকথাঙবদি থবদা ভুৎনি মাঙবসি
থওনবনি। মৰবদি ফুট ১০/১২ পাংবা খোংথৌন মতুং অমা
কবথংশ্ৰবা কাওবা কনিমু পোক্তে। অহুপা মোয়-পেনবনবা
মাবা খোকই মায়বদি মায়। অহুম 'খানগ' পী মতম্ভা শক্ত
অহবগী অমা কথংপদা কনিমু মোয়-পেনথবা পোকহনবা লৈতে
মায়। ইংলণ্ডগী খার্থবথবোটসেন্ অমসুং অতৈ শার্জন অবৈক-
লিংনা কোসোন মায়থাদ' খাইবন অসি পূৰণৌ লোংখোকথিবদা
হকচাং পোকহনবদি লায়বহুনা খুদোংচাবহুম্ পী মায়বসি খাওই
থরদদি খোকই মায়।

ইক্টৈইরেন তটোইন্তোক্সীকেশন — খোংথৌন-খাঙ্গিপগী ঔদা
হু চুপপান্থিবদগী খোকপা শাখিঞ্জবা হকচাংগী, হু থাগবা কিতর —
ফুঙ্গা ওথদনা, লেখন্না লৈহৌবা খোটিনগী শক্তক অহনগী পোকপা

মতৌ-মখাং অমসুং ফুদি। একাং মমুলেম্ নুবৈবা। একাংগী
উপমাগা লেক থাইনবা সা নহেং অমা খোমজিন্নবা নুপামচুংবা
মখবা পুং খেপী মমুংবা নুবৈব অমুসা নমবিমকই। একাং মমুলেম্
অম্ মথাই। উপু মখাদা উতি নঙ্গা থাক্ত অমা খংশুং। উতি,
থাক্ত অম্ খুদিং মিফিগী মমুংবা নমবিমফি। খুদিং ৪/৫ দি অমবা
বা অম্ নমবিমবা লৈবা মাথোই। হংবা, কেন্বী অমদি অইবা মমা।
মশিং অমসুং লৈদি নুবিং মমি/মমাদি অমমম নমদিবা গোথো
অমসুং চথোক অমগী মতুংদা লোইখোকপা খোংহৗবা চাবা থাগদি।
খোঙলাংবা থাবা মী অমুদা সা থাম্বা পীবগদি ফুগাইবা পুম্মক
থোকুমা থম্বি। মতাং অসিদা কমা থিজিনবা কোমরেপী মতুং —
খোম্বৌন-খৌমিক্না হু চেনহনবগী খুদম্ পীদি — মখা হাইখমকপা,
থামা উবা, উপমা মাপু কাবকপা, থাইরকপা, মশম কংবা,
শমজোম কাখবা, লুগো থাংবা, মবিং কুংগানবা, মবিংকী অচৌবা
শরুক অম্ মাপু মামকপা, মবিং থিংগাম চৌকখৎকপা, মমাইং
মচিংবগী উপমা থাইরকপা, চৌমখান থাঙলকপা, ঐ পুম্মক অকনবা
মতংদা হু চাইমবদি চৌখ্'ল পোকখৎলি, মাই, অমাক শুপচোম্মকই,
চনৌং তোঙখোকই. খুজৌম খোৎলি অমসুং কাম্ললি। খুজৌম মপান
শাংলমদি হু কমা চেথে হাবমা থাকই। মকশম অমসুং শেগ্রাঙ্গা
অচৌবা মচেৎ-মচেৎ শকশঙম চৌমকপা, কমাগী গ্রেম্মা অদিমক
মামদি মাদনা গোশা. হুখাং-শৌগমবা, খোঙ-হুৎ হুমাংমা চোক্লী
(হুম্বা মতমবা)। চাক লাবমবা, অমুক লাখা, অমুক লাবমবা,
থাঙবা তমদনা লাখা, সা উবদা দাই হনবা, ফক্লাং লৈশাক, লৈচোই

থোয়রী, লং মখোল. লৈপাক অমুকী মতিক চাদৌংবা পোকই। চাক ভোকপদা থাউ অসি চেৎনা পুমশিনবগুম ভোই. পুক থিগি, চবৌং তোঙথোকই। পুকী শিংগি (vein) চাঙথোকই, (রিব্—মাকখংগী শক্ত ৯/১০ গুবগী মপাদা) অচাংবা লিতার চাউথোকই। পাইদোরম থপই, শূপচিন্নি। কোদোম শূপচিন্নি। ভয়, দাইহিবা থোবা য়াওই। মীৎ, খূজীন নাপু কারকই. নাপু কাবগী লায়না লাকই। লিহবগী থপাদা নাবা কাওরকই। লিভা অসি কবলাঙি। ঐ থোকপা মকম য়াওরকই। ক্রমম্ থোবগুম চবৌং ঐদিংমা পোক-থৎলি। পোলহৌন লৈরকই। হকচাং অপুম্বা মিহুব কয়া হুরি। এংগৈবা পেকক্রোদিনবী থুদব লাকই। মিহুব দুরকই। হকচাং শাগৎলি. থোবথা মিহুব চোংই ওক্রপা হাপ্পা ভপ্না মিহুব হুরি, হকচাং যাম্না ফৈংই, অমুক চৌগৎলুকপদা চৈংপাম পোকই, মীপাব মথা থংবা চোটৈ, থুবেং পোকই, নিউট্রেষ্টনবগী দুদব লাকই, থোইবাইগী কোকচাও লাকই, অমুক অহুম চাকপা কোকচাইঙু লাকপা য়াওই। নৌংশিংবগী পাকপ থোঙ্গি (বাংথি)–(প্রোপেব মাস্তব) হিং মৌংশিংবা থোক্তে। পাটৈ থোবা য়াওই, ভেপারস্ গুম্বা স্তোরকপা য়াওই। পুক্কী স্থাভাইকে, ঐ থাংনকে, ঐ কাংশিল্লকই, নীবাইল্ ওইরকই, নহা ওইমা পেংক চোরকই, মকে হৈদ্ চোরকই। হকচাং শারেন চোবা থবক পুবা চম্লক্কে, চাউকন্ থী। উবগী লায়না হুরি, একজেম', (থুনিং) এক্কি, উবিং, য়াগথোং চোই।

অমুবা ক্রোনিক ওইবা লায়না পুম্মক অসি ইন্টেস্টিনেল হাসবদি থোয়রীগী (হু চেনবা) ভোক্কিবিয়াদগী লাকপনি

হায়না পৌনরে। মিং নাবা অসি থীরিম্নগী হু হায়বদি ভোক-শীম্নগী পোকপনি। মতম চাদনা মিং শোকপসি খোয়রীন কজনা শেংদোক্লগা ফবা ঙমই। ডাক্টর বনুলেনা শাগী জাং পূম্নমক হেক পীজদবদা উনশাগী লায়না পূম্নমক মাঙজখি হায়বা উংলি।

খোয়রীনগী মহৌক্না মতৌ কয়া অনাবা পোকহল্লি—খোয়রীম্না চাউখৎনা নৈবা, অনাবা পোকহনবা মহৌক্-মনাইশিংনা মখোয়না পোকপা হুদনা ফজবা পোকহল্লি।

হু মখল অনি লৈ — অমনা মহৌক-মনাইশিং, মখোয়না হিরানা মনুংদা মখোয়গী থোরকপা হু, মখোয়দগী থোরকপা (excretory) নি হায়না কৌবা ঙমই।

অমনা মনিদগী চাকা হেন্না শাথিজবা হু জাং অমনি। মনিদি মহৌক-মনাই অসিনা শিংদগা মখোয় মশাগী মনুংদা পোকপা হু অহু থাদোরকপনি। এক্টোপিক হায়না খঙই।

মহৌক-মনাই মখল মখল লৈ। মখোয় অহুনা তোঙান-তোঙানবা হু থাদোরকই। অসিগুম্বা হু মখল মখল অসিনা মখোয় মখোয়গী ওইবা তোঙানবা অনাবা পোকহল্লি।

থীরিন অসি কোইনা চংখল্লি হায়রুনা খোয়রীম্নগী ককথংলগা শোকপা খোয়রীনগা শম্ভিন্নবা মখলগী ওপরেসন অমা আর্থবথ-নোটলেম্না, খোঙহাম্বা য়াদবা অমসুং মহৌক-মনাই পোকহন্নবা ওইনা পাঙথোকই। অহানবদদি ফনা ফগত্রা খল্লমই। মতুংদা হায়দগী হেন্না শাথিনা শোক্লুনা মসিগুম্বা থবক অসি ভুকচনখি।

থীরীন অসি লৌথোকশিন্না হায়না থংরবা তনাবশিংদা—

১। চুমগী চিঙ্গাক্কী নিয়ম নাইনা লেংনগা ফজখি। চু পোকহন্দবা শা য়াওদবা চিঙ্গাক চাদুগা, পান, অাগর আগর, পারাসিন্ পীজরগা শোংহাঙ্গা যাহল্লগা— খোঙহাঙ্গা অমসুং থীরীন্দা চু পোকহনবা থিংবা ঙমই। বেটনক সেন্টোবিয়মদা ডাঃ কোলোন্না চিঙ্গাক অমসুং অতোপ্পা উপায় করানা মাংবা য়াদবা খোযরীন-থীরীন্দা চু পোকহনবা ফংল্লি। কোম্লেনস্থ থাঙ য়াওদনা মওঙ অসিদা ফংনবা ঙমই।

সেননা, খোইরীন-থীবীন নপ্‌শিন-পুন্‌শিনবগুদা মওং অসিনা কদৌউদস্থ খোযরীনগী চু কোকহন্নবনি হায়দুনা তশন্না লপ্নীদমক ককথংপসি লাল্লি।

কোলোন্না চুপশীনবা— ভশেংনমক হায়বদা চাথিবা চিঙ্গাক অসি ঈদা থক লৌশিন্দে হায়বা য়াই। ঈদা লৌশিনবগী থবক পুম্নমক লোইনা খোয়রীন্দা পাদ্রোকই। অদুগা খোযরীন অসি তুম্লনবগী মরুওইবা ইন্দ্রীমক্লি। টেনাবগী মতম— খোয়রীন অসিদা কার্ট তরুক অদুগা কোলোন্না পুং ১৪ গী মপুংদা অাঃ তরা, তরানিথোইদগী হেন্দে হায়। ফিজোলেজিষ্টশিংগী মতৃ্তা কোলোনসিদি কার্বো-হাইড্রেট থক্তিক্কদগা প্রোটিন থক্তিক্কদগা লোয়ননা ঈশিংদা করাম চাউনা চুপশীনবনি- ফেট হায়বদি মহাওস্থ স্নকলৌ লৌশিনবা ঙমদে হায়। অদুনা কোলোনদি তুমহনবগী থবক শুকয়াও য়াওদে হায়বা য়াই। কোলোনগী মমৈথংবা শক্তক অদুনা পুম, মহাও, থাতুগী ওইবা পোংশক কয়া

আইরন, লাইম্ থাদোক-তাপ্লোরকই। খোয়রীনস্থ পোংশকশিং অসি পুথোরকই। মশিংথা য়াওদ্রবদি য়াম্না পুথোরক্লে। মমৈ-থংবা কোলোনগী শক্লক অসিদা লাইম্ অমস্নুং ধাতুগী ওইবা থুম তাপ্লোরকই। ইলোসিকেল ভাল অসিনা লৈবা মফম অসিদা খোয়রীন অমস্নুং থীরীন (small intestine & colon) অনিগী সীমানা থাইদোকফম্নি।

লৈ, সালৈবান কাবা— খোয়রীনগী অবস্থা অসি লৈ য়েংলগা খঙবা ঙমই। লৈ অসি ঙৌপাংনবা, য়াইঙ মচু ম'নবা অস্নুম্না মচ লাকপসি হকচাংগী কিভম তাকপনি অহুগা হকচাংগী মহীক-মনাই থিংনবগী পাঙ্গল লৈরক্লবনা মহীক-মনাই ঙাক্লা ঙাইরে তাকপনি।

সার বেট্রান্ড ডাওসন্না হায় – উনশা পানা য়াউবা, অনোপ-অতিং য়ানবা, চীনব , থুক্তিন, লৈ মোংপা, শ্বোর নম্থিবা, চনাং পুংঙাইতহুনবা লৈবা, চনাং ফাজীনবা, খোঙ-পুং, থক্লাই চংবা, হকচাং অমস্নু পুক্নাং মকা লাথ্ব' ঙমদবা হৈং'দনা লৈবা অসি খোয়রীন্দা হু লৈবদগীনি হায়।

লাউদর ব্রণ্টন্না হায়— বেচিনসকোন্‌নৈনা চোকংহনবা হু থোকহল্লি। মহীকশিং অসি হেক লৈবদা মী অহু চোকথগল্লি।

ডাঃ ব্রাউন্না হায় – খোয়রীন্দা পোকপা হু অসিগী থিংনবা ওইনা হকচাংগী পোকচবা পোংশক অহু অতৈ হু চেনবা পোংশক্লা থিংনবা থোরকপগুম্না থক থোরক্লে। হু অসি চঙদনবা পাম্বৈ হায়ববু চিঙ্গাক্লা মরুওইবা নিয়ম ওইনা লৌখত্নুনা খোয়রীন্দা

পথ-পুমথহনবহ্ন থিংহনা খোয়রৌনগী লৈকম থোকপা চুম্নগী ওইনা লৈহন্নবা লাক্নবা নত্তনা খক মাংরোই।

আসেংবু ক্লার্কনা হায়— খোয়রৌন্দা লৈবা চুদগী হকচাংগী তোং অসি হোংহন্দনা মিংকী লেন্স অসি কংশিনহন্নুনা অমসুং লৌশিনবগী পাঙ্গল হন্থহল্লি। প্রোটিন মাত্রা চাবা মীদি খোড়-হান্না য়াদে। অসিগুম্না মীদনা থিং হেন্না থোকই। আথ্রবথনোং-লেন অমসুং মাগুম্না চাহুন কয়ানা অমুক শাংবা ইপ্তিগী শরুক অসি লৌথোক্লগা লেইরে হায়না কোলোন পুংফক লৌথোক্লবা লাক্নবদা করিগুম্না মওংদা মায় পাইখিদে। মগী কৈথ হায়না কৌবা এনাতোমিট অমনা হায়— খোয়রৌন অম পাংবা মশান অসিনা শোয়রবা নত্তে। মীওইবগী হৌভিক্কী চানবিবা চিক্লাক অসিনা পাড়থোকহন্দ থোকপা মওং পাড়থোক্লবদগনি। এথোয় এ লৈবাকমচা হায়দগী মীওই কাড়নুপ কয়াদা শাংবা চাউদংপগী খোড়চং অসিদা কাদে হেন্নমু শিংজিন্নরবা চিরাকী ওইবা থবক মওং অমদা এখোয়গী বাংলাদ অসি দথা হায়দনি। ইজ্জিন অমনা নীংথিজনা চক্লবদি মশামক্কী শেল্লকপা পুংশেম অহুদা শোয়রবা নত্তে, থাড অয়ানবা ফত্রবা ওৎবদগী ইজ্জিনহ্ন চৎপদা বেডা তৌবনি। ইজ্জিন লাল্ল হায়বগা বাড়ং লনাল্ল হায়বগা মান্নে। থাড ফওৎনা, লানবদগী তৌবনি হায়বসি এগী ফিরেপ্পি হায়। অওমকপু পি, বি, কেন্দার তৌহনা মী অহ্ন কোলোন লৌথোক্ত্রবদি চিক্লাক হোংদোকপদনা মরুওইবা থবক ওইগনি।

এসিদোফিলস্‌— খোয়রীন্দা পশ-পুমথহনবা পোকহনবা অসি ভাথহনবনা থ্বাইদগী মায় পাকপা উপাই অমা ওইনা, পাঙথোক্কে হায়রবদি, এসিদোফিলস্‌ কলচার তৌবনা অয়াম্বনা য়ানবা অঙবা উপাইনি। থোইদোক-হেন্দোক্লা কান্নদবা ফিভমশিং ইশানা শেমজহনা, হু, খৌনাউ পোম্বা, উনশাদা পোম্বা-পাংপা, কৃরি অমস্তুং ডাইবেটিজ, এসিদোফিলস্‌ হায়বদি, চুম্বগী খোয়রীন্দা লৈফম খোকপা কল্লবা মহৌক-মনাই ভাং অমনি। ফজনা য়োকখংলক্লিবা অভাংমচাগী থীরীন্দা য়াম্না লৈ, তুম্বগী ইন্দ্রিগী লম্বীদস্তু মপুঙ ফারবা মীওইগীগুম্না ফংই। মসিনা লেকটিক্‌ এসিদ্‌ পোকহল্লি। লেকটিক এসিদনা মহৌক-মনাইমখৈ চাউখংচবা য়ারগস্তু হেটিন্দগী পোকপা মহৌক-মনাইশিংহু চাউখংচবা অমদি হেনগংচবা ঙমহন্দে অমস্তুং পশ-পুমথবা পোকহনবা মহৌক-মনাই মশীং হেনগংহনবা ঙমহন্দে। অভাং অপীকপগী বাওয়েলদা ফঙবগী হু চেনবা মহৌক লৈত্রিবা অহুনি। অহূনা শঙ্গোম, মাখোন মহী, ছানা মহী অমস্তুং শঙ্গোমগী চিনিনা শেমহনা পীজহনা লৈহনবা য়াই। লেকটিক্‌ এসিদ্‌তি হিদাক নত্তে। বাও-য়েলগী অয়োইবা শক্লক য়োঁত্রিকাওবা অহুম চুপশীন্দুনা চংখিগদবনি। খোয়রীন পশ-পুমথবা থিংগে হায়রবদি অভাং পীশকী মতৌঙুম চুপশীনবা হেক লোইবদা বাওয়েলদা অমুক শাকদবনি। অহূনা হৌজিক এসিদোফিলস্‌কী ওইনা লৈনরুকইবা অমস্তুং এসিদোফিলস্‌ মিক শিজিন্নরক্লিবসিনি। প্রোটিন হেন্না চাবা থিংবগা, খোঙহাম্বা য়াহনবগা অনি অসি হকচাং কহনবগী

মরুওইবা ঙাকয়ি। এসিদ্ পোকপা মহৌক্তি খোয়রৌন-থীরৌল্লা নৈবনা মশাং হল্লহনবা ঙমই, অদুনা হেনগংহনবগী চাংশাং তাথহনবা ঙমই। অতৈ মথল কয়া নৈনবা দরকার ওইদে হায়না হায়নবা য়াওই। মখোয়দি লাম্হৈ'নবা মহৌক-মনাই নত্তে অদুনা হেক্কা ঙমখিগনি অদুবু শঙ্গোমগুম্বমথৈদি চাজবা, পোংশক হেয়া পীরবদি মশাং অয়োবীদা হেনগংলক্কুনা লেকটিক্ এসিদ্ পোক-হন্দুনা পথ্-পুমথহনবদু থিংগনি। শঙ্গোম ঙাক্কা হেক পীথকপদা হায়রিবা অসিমক থোকই। এসিদো'ফিলস্ মিল্ক অসি মরক মরক্কা থর পীথকপস্থু হৌগংলকপদা কা'য়। এসিদোফিলস, কৌবা মহৌক মশাং য়াম্না হেনগৎহল্লি। মপাল লৌথোকপ্রবা নত্রগা মাখোন মহৌ পুয়মক কান্নবা ঙাক্কনি। ছানা মহৌদি শঙ্গোমগী চিনি ঙাক্কনি; অদুনা খ্বাইদগী ফবা হেল্লি, শাযাম, শা-ঙ্গা অমসুং য়েরুম চারগা শঙ্গোম অসি থকপা কান্নবা হায়বদি থোইনা কান্নবা ফংলোই। প্রোটিন য়াওহল্লগা শঙ্গোম অসিনা মহুৎ শিনগদবনি। কান্নববুদি হল্লহল্লগস্থু অমরোমদা হেনগংলগা কান্নবা ফংই। শঙ্গোমগী চিনি তোঙান্না চাবা নত্রগা শঙ্গোমদা শঙ্গোমগী চিনি য়ানশিল্লগা থকপা, শঙ্গোমগী চিনি অমসুং ডেক্ট্রন তিন্নরগা শীঞ্জিন্নবা য়াই। ডেক্ট্রন হাপচীনবা অদুনা চিনি অদু লৌশিনবদা তপহন্দুনা খোয়রৌনগী শাংগ্রবা লম্বী অদু থুংনা চংপদা এসিদো-ফিলস্ কৌবা মহৌক অদুনা শাংনা লম্বী শেমদুনা ভুম্নবগী ফাওম অদু ফগংহন্নবনি।

খোয়রৌনগী হাউনা পুক য়েকপা— নপ্কুম্না হাউ থোকপা অসিনা পুক য়েকই, নাই, পুক্কীং মুংঙাইতে, মথুম-মরাঙ লাউহল্লি,

হকচাং অমসুং পুক্নিং শোকথহল্লি। খোঙহাম্বা থুদিংগী হাউ য়াওরক্লবদি খোয়রৌন অসি মহৌক-মনাই ডাক্তা লৈরে থঙনগনি। ম্বাইদগী শাথিনা শোকইবা অসিনা থীরৌরি। কোলোন্দগী লৌহনা 'কোলাইটিশ' হায়না মমিং কাওবা খোল্লিবনি। হৌরককমদি খোঙহাম্বা য়াদবনি-- মতম কুইনা খোঙ হামদোকপা য়াম্রবা অমাংবা অহ মহৌক-মনাইনা য়োমদুনা লৈবনা থীরৌনগী অপাবা ম প্রামগুম্বা উনশা অহ শোক্রবনি। অহুনা মথাথংবা কোলোনগী শরক অহুদা মুংডাইতবা, শুপচানবা, খেক্তোক-খেকচিনগী মওংদা শুপচৌন-চপশিল্লকপা অদুনা খোঙহাম্বা য়াদবা হেল্লি। মসিবু (স্পাষ্টিক কনষ্টিপেসন) মাংথাকপা য়াদবগী অরাবা পোংলুম হেনগংহনবা খোঙহাম্বা য়াদবা কৌই।

মথল অমগী ওইনা লাকপা ফিভম অমনা— খোয়রৌন্দা পোকপা ফত-হৌদি হুশিং অদুনি, মরমদি মুাকস মেমব্রেন কুপশিল্লিবা উনশা মপ্রাম অদু নারবনিনা ফত-হৌদি অপুন-অশাদগী থোরকপা হু পুমুমক ঈদা চুপশিনপ্রে। মসিদনা মী অদু নারভস্ ওইহল্লি অমসুং মুংডাইতবা থুদমকয়া পীরকই। কোম্বে অমসুং অতোপ্পা ডাক্তর কয়ানা কোলাইটিশ হায়বসি শা চাবা মাগী লায়নানি হায়। শা চাদবা মীদদি খোইনা থোক্তে। এপেন্ডীসাইটিশ অমসুং কোলাইটিশ অসি মতম কুইনা তৌরগা লাকপনি। কোলাইটিশ অসি লায়না ফবা ওমই। অদুমদি ওইরবদা লৌশাংশিংনা নিয়ম থরগী মথাদা চাবা-থকপা অমসুং শাক্সেল নৌংথিনা লৌগদবনি।

ইহান হেক হান্‌বদা শাদগী থোকপা প্রোটিন পুম্নমক—শা, ডা, যেকুম, শঙ্গোম থাদোক্কদবনি। মদুদনা মঙ্গক মতা' অদু চরা হেন্দুনা শিজ্জগনি। অদুনা মনা-মশিংদ শিজ্জিন্নবিরবদি অদুম চরা হেনবা তাবনি। োংমদা অঙ্গনক থোঙ হামদো'ক্কদবনি। এনেমা, আগর আগর, পারাফিন, ওলিভ ওইল শিজ্জিন্নগদবনি

বেসিলস্, বলগেরিকস্, বে-এসিদোফেলস, বে-বিফাইদস হায়বা থোয়রীন কয়নবা ফারমেন্টসশিং অসি থা থরদি অহুম শিজ্জিন্নগদবনি।

অদুগী মতুংদা কোকোন অসি ফারমেন্টসশিং অসি হাপুনা মুতিগী এনেমা তৌদুনা শেংদোকনি অমসুং চামথোকনি। অসুম্না মকুওইবা মরূপকী মশক ওইবা মতৌক-মনাই অসি পোক-হন্দুনা ইন্টেষ্টিনেল ফ্লোরা থসি হোংদোকনি। অদুগী মতুংদা' হৈ, মনা-মশিংদা মকুওইনা চানা অদুম অনাবা অসি মপুং ফানা কহনগদবনি।

পুক-থিনবা— চাকথাউ অমসুং থোয়রিন-থীরীক্কা মুংশিং লৈদুনা থিনবনি। ঊশিং হশাবগী এনেমা তৌবা অমসুং ঊশিং অশাবা থকপনা থাইদগী পুনা কহল্লি। করিগুম্বা কালদা ঊশিং অশাবনা ঊক্কথোক্লগা কি অমা শূপচিন্দুনা লৈরগা কৈ। অদুগা ইলোসিকেল্ ভালব্ য়াক্লগা থিনবা অদুদি ভালব্ অদুগী কগংনবা লায়য়েং লৌগনি।

খোয়রীনগী মরি-মচা ভিলি :— তুম্নবগী ইন্দ্রি অসি অহুম থোক্লা খায়দোকই— চৌন্দগী চাকখাও য়েৌবা মমাঙগী শক্লক অহুগা অনিশুবনা খোয়রীন ময়ায়গী শক্লক, অহুমশুবদা হায়বদি মমৈ ইথং থংবনা কোংলোন অসিনি। অহুম্মক্তী থবক অসিমক য়াম্না খেৈয়। তুম্নবা থবক্তী শেম-শাবসি মমাংথংবনা তোই। মথংগী খোয়রীন্দা তশেংনমক তুম্বগী থবক পূম্নমক তৌগদোরিবা অসিগী-দমক শেম-শাকম ওইনা লৈ। অহুনা পুক অসিদি চাকথুম অমম্নুং লেবরেটোরীনি হায়বা য়াই। অতুগা খোয়রীন অসিনা চাক-থুম, চাক চাকম্নি হায়না লৌবা য়াই। মরমদি চাশিনখিবা পূম্নমক অসিগী তুম্বগী থবক পূম্নমক অহু মফম অসিদা পাঙথোকই। লৌশিনবগী অমম্নুং চুপশীনবগী থবক পূম্নমক পুমলোম্ন লোইবগী মওঙদা পাঙথোকই। অহুমশুবা কোংলোনগী শক্লক্তা শূম্নগী তুমজবা চৌঙ্গাক্তী শক্লক অহু ইন্দ্রক্তুম্না থম্বনা অমম্নুং হকচাংদগী অতৈ কন্ত-হোৌদিগা লোয়ননা পুথোক-তাম্লোকখিনবা মকম্নি। মী নোয়-পেল্হনবগী থবক পূম্নমক পাঙথোকপনা মক্লওইবা ইন্দ্রি অসি খোয়রীনি। হায়বদি হকচাংনা চাউথংচরিবসি খোয়রীন হায়বা লৈশা অমম্নুং লৈহাও অসিনি। খোয়রীনগী মথায় অসিদা শীকপ্রবা শমমুক্তা চাউবা মরি মচা-মচা কম্না (খোয়রীন) গী মম্নুং-থংবা উনশাদা য়াম্ন-য়াম্বহনা লৈ, মসি পূম্নমক মহীদদা লূপশিন্নুনা লৈ। চুপশীনবগী ইন্দ্রি অসি ৫,০০০০,০০০ লৈ। ভিলস্ হায়বদি হায়বদি শম্না অমওম্না ইন্দ্রি অসিনা চহি ৬০ তবা মী শ্নামগী পুন্দিদা মহী আউন অমা চুপশীন্নি, মসি মপুন্দিগী ওইবা থবক্নি।

পীকপ্রবা ভিলস্ অমনা খা অমদা ড্রোপ অমতা পুথোরকই। অস্তুক কুপপ্রবা নৌজপ্রবা ইন্ত্রিশিং অসিগুম্বা ময়াম্বা পুম্নগা শেমখিবা মীওইবগী হকচাং অসিদা অকুপ্পা অথোংপা ইন্ত্রিগী থোঙচং (মেকানিজম্) থোঙলেইহল্লোইদবনি।

জুলাপ অমস্তুং অতোপ্পা মখলগী, ইন্ত্রিমচাশিং অসিদা হৈনদবা অমস্তুং থবক্তা থোঙলোবা পীবা, সেলাইন্, এস্পাইরেন্টস, মিনরেল ৱাটার, সোনামুখি, কাষ্টর ওইল্ পীবসি পাপ্রবা মপ্রাম অমস্তুং পীকপ্রবা ভিলস্ অসিদা থোঙলোবা পীবিবা মরম্না থবক নীংথিজনা হকচাং ফনবা ওইনা পাঙথোকচবা ঙমহন্দে।

সেকম্ — খোয়রীন অমস্তুং থীরীন অনিগী তাইনফমদা লৈবা ইন্ত্রি অসিগী থংক অসিদি খোয়রীন্দগী লাকপা অমাংবদা রাও-রকপা মহৌগী শরূক অত্থু মতম খর থম্নগা ঈশিংগী শরূক খরা চুপ-শীনবতনি। মসি হেক পাঙথোক্লগা সেকম্ অসি শূপচিনখি অত্থুগা মপংগী শরূক অত্থু থীরানগী মথক্রোমদা হাইগংপা শরূক্তা থাগংখি। এপেন্দিক্সকী মচীন (Macewen) মেসউইন্ হাযবা অত্থুদগী হৌনা চিঙ্গাক অত্থু খোয়রীন-থীরীন মরীন মতুংইন্না চংখিনবা খোয়রীন থীরীন থপ্পা, (পেরিস্তেলটিক্কী) ঈথক অত্থু হৌহল্লি। অত্থুনা অমাংবা মপংথু পুত্থুনা ফিরাকী মনাক্তা হাইগংলকপা কোলোনগী কোন-শিল্লকপা অত্থুদগী হৌত্থুনা কৈগাক-কৈনা (Transverse) চংখিত্থুনা পৈগী মথক্তা কোম্বরকপা কোলোনগী শরূক অদোমদা লাক্লুনা থপ-থরকই। খোয়রীন্দগী অমাংবা অত্থু কোলোন্দা পুথখিবগা লোয়ননা মরক্তা ঙহাক ঙহাক লেপ্পুনা তান্ লাইনা লেকম্গী থবক তৌই।

চৌঙ্গাক্কী অরোইবা শক্লক অমসুং খোয়রৌম্বগী পুথরকপসু থোকখিনবা লম্বী অসু শেংদোকুনা থম্বা তাই— মাসুতনা পন্দুনা লৈবা লেঙদনা লৈবা অসু থিংগদবনি।

সেকম্ চাউথোকপা— সেকম্ অসি করিগুম্বা কালদা মীওই খরদা চাউথোক্লা-ফাক্তোক্লা লৈখিসুনা চনীং অসি থম্না লৈবগুম্না লৈসুনা খাউ শকুবা অমগুম্না লৈবা য়াওই হায়না ডাঃ আঃ লেম্না হায়। ফাক্তোকখ্রবা সেকম্ অসিগী অপাবা উনশা অসু মতুংদা অমুক শূপচীনবা ঙমদ্রে। অসুনদি মথক্রোমদা খপহুনা অমাংবা অসু থাগংলকপা অমস্তুং চৎহনবা ঙমদ্রে। অসুনা সেকম্ অসি অমাংবা ময়াম্ অসু পন্দুনা অমাংশঙগী কোমগুম্না লৈসুনা পঙ্খ-পুমথসুনা চৌঙ্গাক্কী অরেম্বা শক্লক অসু লৈরে। স্তুংশিৎ হাই-গংলে, পুম্রে। চাপ্রিবা পোংশক মতুংইন্না— হেঙ্গিন্না অমস্তুং তানা পঙ্খ-পুমথহল্লে। সেকম অসি মপা লৈতবা চাউখংলি অমস্তুং নপশিল্লি। বাউয়েলগী থবক তৌবদা খোংপৌহল্লে অমস্তুং চুম্নগী ওইবা খোওহাম্বা অসু ঙমহল্লে। মসিবু থোকল্লিবদি ওয়গী কুমথরকপা কোনোন হায়বদি পেন্‌ভিক কোনোন্ অসিদা শৌজ থোকপা, চোম্থবা নত্রগা নপশীন্‌বা-চপশীনবগা লোয়নবা কোনোন ওইরকপননি। মসিদি খোঙহাম্বা য়াদবা ১স্তুং পুক য়েকপদগী লাক পনি। চাউথোক্লবা, খাউ শারবা, শূপচিন-নপশিনবা কোনোন অসিদা লৈরিবা অমাংবা অসি তান্থোকপদি শূন্নগী থনগংলবদদা থোকই। য়েংথংবা হায়বদি কাখংলকপা শক্লক অসি থলবা মতমদা কৈনা চৎপা কোনোনলোমদা (চেম্থরকই) ইম্থোরকই। অমাংবা

অহ্ তপ্পা চথবা ঙম্লকই। থবক মথল অসিদি তন্না লাকপা মওংনি, অথুবা মওংদা নত্তে। অমাংবা শরুক অহ্ সেকম্গী মনীংদা পুমহ্না লৈ। মহ্ মুমিং কয়াগী বাকমদগী চয়োল কয়াগী বাকম্লি।

সেকম্ চাউখৎপদগী লাকপা হু চেনবা করম্না থিংগনি - সেকম্ চাউথোকপ্রবা মী অহুদি মশা অহ্ ঈ শেংক্রে, হু চাইরে হায়বা খঙনরগনি। মী অহ্ উং মাম্না বাউরে, উংক্সুং ওইরে। মরৈ সলৈবান কারে, খোর নমথিরে, চাক লাম্বা কাওক্রে, মরি শোক্লে, নিউরেস্থেনিয়া তৌরে হায়বা খুদম লৈরগনি, কোক চীক্কনি, নাপু কাগনি, মাংবা য়াররোই অমস্থং পুক য়েক্কনি। চীকপা অহুগা য়েৎথংবা নাকন্দা ইশোন-শোনবা, ইরুম-নুম্বা অমস্থং ইথন-থনবা ফাওরকই, এপেন্দিক্স তৌরেদনা হায়না খল্লকই। অসিগুম্বা মীওই অসি এপেন্দিক্স লৌথোকপ্রবস্থু চৈনাখোন অহুগা অশোকপগী শককম ওইনা দাগ লৈবগুম্না খল্লি। অহুগা এপেন্দিক্স লৌথোক-প্রগা হেম্রহুম মুংঙাইতবা খুদম হেনগৎলকই। মরমদি পুনশিন্দনা নপ্শিন্বগুম লৈবহুদগী থোকপনি। মসিমক্তি ইলোসিকেল্ ভালব্ হায়বা খোয়রীন্দগী অমাংবা কুমথরকপা হনগৎপদি য়াদবা ভালব্ অহ্ শায়দবা হায়বদি থবক তৌবা ঙমদবদগী লাকপনি। সেকম্ অসিনা কাক্তোকপ্রবদি, থিংগদৌরিবা ভালব্ অহ্ শায়ব্রবনিনা অমাংবা মপে অহ্ অহুগা মাহ্ পথ-পুমথহ্না থোরক্লিবা গ্যাস অহুগা লোয়ননা খোয়রীন্লোমদা অমুক হাইগৎলকই। মথোয় অসিগা চান্না ছুমহ্না ঈ চুপশীনগদৌরিবা চীঙাকশিং অহুগা তিন্নখি। মথোয়গা লোয়ননা ঈদা চুপশীনখি। থাইদগী হেক্তো

হকচাং অসি হু চাইরে হায়বগী খুদম লাক্লিবসি মসিগী মতাং অসিদনি। মাইগ্রেন, থোই-মহুমগী কোকচীক, গোলয়াদার ষ্টোন, ডাইবেটিজ অমসুং নিউরেস্থেনীয়ানা নাবা মীওইগী এক্ষরে লৌবদা অবস্থা অসি শেংনা উবা, খঙবা ঙমই।

সেকম্ চাউথোকপা অসি য়াম্না শাথিবা মওংনি। ইতহৎনা অপুম-অশা মইক-মনাইশিং লৈরবনা মাদুদগী লাকপা হুনা ফিরাক কিডনিদা অক্ষরী মতিক অবনবা অহেনবা মথৌ পী। মসিদনা মরম ওইহুনা নহা ওইনা ইস্ক্রি অসি মাঙথরকই — ভাইটস্ দিজিজ্, নম্বদা ফুং ফুং চঙবা, দুংশিল্লগা থুনমক হন্দোক্লবা অহু অমসুং সিরোসিস্ অব লিভার (ফিরাক শুপশিনখিবা) লায়না পোকহল্লি। মীর শোকহন্দুনা সেনাইল্ ওইরকপা অমসুং ব্লড প্রেসার, মহুম চাদনা নহা ওইনা, লাকপা হায়বসি শোয়দবনি।

সেকম্ চাউথোক যাক্তোক্লবা মী অহদি মাংথোকপা য়ানবা মরুওইনা হোংনহুনা থৌরীন মরীন অসি পুমশেং শেংদোকদবনি। স্নান, আগর আগর পারাফিন্ ওইল্ সীক্লিনগনি, শাঙা পুমথা থাদোকনি। খোয়দীন সিগী মেরা — লৈমায়দা পোক্লনা লৈরিবা, অহু পুমহোং হোংদোকদবনি। অমাংবা মনম্ নমথীরিবহু পথ-পুমথমন্দুনা থোকপনি। নোংমদা ৩/৪ খোঙ হামদোকহল্লগা কজহু খিগনি। নোংমদা ২/৩ লক চাং নাইনা খোঙ হামদোক্লবা কাওবদা থাউ শাহুনা (cecal pouch) লৈরবদি লুম্বু-লুম্বু শাবা, ঊশিংগী এবেমা নোংমা-নোংমা কান্নগা লৌগদবনি। ভুম্মমদাইদা, এবেমাহু ভৌরবদি সিকেল্ পোচ — সিকেল্পোওথোকপহু কহল্লি।

ঈশিং পাইরু ও পীথিজগদবনি। এনেমা অনিগুবা, অহুমগুবা কাওবা লৌবা য়াই। মী অহ্ হিগু্না নৈবগা ভগ্না হাক্তিনগদবনি। ঈশিং অহ্ সেকয্ খৌহন্নবা হিগু্না নৈগনি। কবিগুহ্‌ মতমদা কাথংপা কোলোন অহ্ ককথংলগা কৈনা চংশিনবা কোলোনগা শমজিনবগা খুংশেমগী ইলোসিকেন্ ডালব্ হাপচীনবা য়াওই। অয়াইবা ওপরেসন্ নত্তে। পুয়মক য়াত্রবদি, শিবা তারব' মতমদদ' তৌবনি। মসিগুম্বা ওপরেসন অসিদি ডাৰ্ববথলোই লেন্গুবা অকাওবা সাৰ্জ্জনশিংদদা তৌবনি।

কোলোন্দা নৈবা হূনা মীং শোকহল্লি :— থেংউহাম্বা য়াদবা অহুগা মশা পুম্বা হু চাইখিবনা মীং শোকহল্লি। হশেংবমক কোলোন্দগী শোকপা হূনা হকচাংগী শরুক খুদিংমক মতম চাদনা কেমহল্লি। 'ক্রিস্তালীন লেন্স' অসিদি হু অসিগা য়াম্না পক্ক-হৈমদে। ইংলিসকী মীংকী স্পিসিয়েলিষ্ট আয়মেষ্ট ক্লার্ক হায়বা ডাক্তর অহূনা হায়— "অঠাং ওইরিবৈদা ক্রিস্তালিন লেন্স অসি মহৌ ওইরপ তৌবা জেল্লি মথল অমগী বেগ ওইনা লৈ (a bag of semi-fluid jelly) পীকথ্রবা শয়াগুম্বা মসল্ (ciliary muscle) অহুনা লেন্স অসি তপচীন্দুনা মমাঙথংবা অমসুং মতুংথবো শাক-চাউবহ্ চাংথংহন্দুনা মীংকী অনকপা অমসুং অয়াম্না উহল্লিবনি। অঠাং ওই রিবৈদা লেন্স অসি অমুকী মতিক তপচীনবা ওমই,— অয়াম্না-অনকপা উনবা লেমদোক-শেমজিন চমতবদি পাউৱার ২০·D কাওবা য়ৌই। অহেন তম ওইরকপগা লোয়ননা মরী পুয়নব কংশীরিকপনা লেন্স অমসুং কচাংগী

শরুক খুদিংমকী ভোংদসু অনোপ-অতিঃ শূপভোক-তপচীন হম্-মকশনা অনকপা পোং উনবদা মীং অসিগী পান্নল অসি অম্বুকী মতিক হল্লে, মচুম ওইবা মসুং হোপববা লেপ দরকার ওইরকই। অস্মুন্না লেপ কনশীনবা হায়রবদি মরাই ভাবসি থিংগে হায়রবদি নম্নগা তপথনা লাকহনগে হায়রবদি হকচাংদা হু লৈহন্দবা ভাই, হেনস্থিহল্লিবসিনা হু লৈবদগীনি। অদুগুম্বা হু অদুগী মপুঙদা খোয়রীম্বা অপুম-অশা পশ-পূমথবা হু অসিনা থায়গী মরুনি।

মী অমগী উবগী পান্নল অসি ২৩ D নি। অদুগা অভোম্বা মী অমগীনা ৮৩ D নি। করি থেন্নরীবনো? চহি ৪০ শুরিবা মী অমনা ২৩ D গী উমবগী পান্নল অদু শীরিবা লেপ অদু মতম চাদনা লেনাইন ওইরবনি। হকচাংস্থ, মরীস্থ, লমচংস্থ অমসুং মপান্নলস্থ চহি ৫২ শুরবা মীওইগীদা লাকপ্রবনি। মতম চাদমা অহল ওইবসিগী মরম য়াম্না লৈ অদুবু খোঙহাম্বা য়ানবা, খোয়রীন-খীরীম্বা হু চাইবসিনা মরুনি। উবগী পান্নল অসি হেম্না লৈবা মীশিং অদু নহা ওইনা উগনি। অদুগা মখোয় অদুগী রাকম মুম্না হংলগা মখোয়দি খোঙহাম্বা য়ানবা কম্না হোংনবা মীওই ওইরমই হায়না আনেষ্ট ক্লার্কনা হায়।

চহি ১৮দা ভায়রীবা মুপীমচা অমগী উবগী পান্নল অসি অম্বুকী মতিক পোম্নি, চহি ৫০ শুবা মীনা উপ্ কনবা আমোক উম্না য়াওদবা নত্তে। খোঙহাম্বা কম্না য়ানবা চান্না শরুপা শাফেন ভোইনা মাংবা হেক মাবদদা চয়োল থবগী মপুঙদা মীবং অসি নীংখিজনা উবা ওমই। খোঙহাম্বা য়াই-য়াদে, খোয়রীব হু চাইবে চাইদে হায়রবসি মীং অসিগী উবা ওবগী পান্নলনা ভাকই”।

খোঙথাম্বা হায়দবা খোয়রৌন হু চাইবনা মী মতম চাদনা শোকহন-হেকহল্লি।

মী শোকপগী মরম য়াম্না লৈ।

১। থুনা চাবা (ইশাং শায়দবা)।

২। শায়বা চঙনবা, অপেংপদা চাহুনা, পুম্নমক য়োংশিন্না মী হাওজবম্ হিংবা য়াংজম চংলকপনা শিঙিয়জবা ইঙ্গি অসি মরাই তারকপা, কংলক্কবা মশানা তাবনি।

৩। য়াম্না থাইদগী চরকার ওইবা পোংশক্তি লাইমনি। হকচাংগী থাইদগী হেম্না কনবা ইঙ্গিদি য়াদি। হবশা, বকশা, ছা, মাখোন, মমদা, চেংগো অসি লাইম্ নৌংখিনা য়াওদে।

৪। মাংবা য়ানবা মশিং-মরাং য়াওবা শোং চংনবা মহুম্না খোঙহাম্বা হায়রে, লৈ সলৈবান কাং, খোয় নমথি, চৌন অসি অমোংপা মহৌক-মনাই লৈকম ওইরকই। মহৌকশিংনা মী, য়াদৌদা লান্দারকই। য়াদৌদা পোয়কই, মী হোয়রকই। মহৌক-মহাংনা হু চাইহনা হকচাং পুম্বা খেংগী খোঙনাওবী য়েনবা মাহন-চাগ্রব লায়না শন্দোকই। ওয়িবমথৈ থুনা শায়বিবা য়াই অহুগা অগা য়োং-শিনবিয়ু। সেলিভাগী চেঙ অহুগী থবক কনা ভোকবা য়ানব মতম পীবিগদবনি। মহুমদা সেলিভা (ভিন) অহু মরাং কায়না খোকুহন্দনা চৌনবু চোক্না লৈহমবা, চাথিবা শিজাকুম পেংহন-চোংহন্বা, চনাং অহু তিনি ওলবনবগী থবক ভোংমগা পুজা চুক্কবা থেবৌদমব শেম-শাবগা য়ানবা অমমং য়ামুব, চৌংশিন্নু ভিলদনা শোকহন্দনা কনবিনবা অমম্লুং লোয়-পেনহন্নু চৌং

অসিসু হু পুম্নমক মাওইমবা তিন খোকহনবা দরকার য়াম্না ওই।
অসিগুম্বা ঐ অশেংবা লাক্লবদা চীন্দা হু (মহৌক) লৈহন্দবা ঙমগনি।
চাবসি, অকংবা অমসুং অকন্ববা পোং চাবা ঙমগদবনি।
মতুনা য়াগী শাক্লেন ওই। মসিনা সেলিন্তা খোকহল্লি, সেলিছাবী
য়েন্দ অহৃদা ঐ শীগনি। মহৌক-মনাই শেংদোকুবা মনৌ শীবা, য়া,
কহমবা থবক ওইগনি। মসিনা য়া অসি শেংনা থমহনা চীক্তাক্তগী
পোকপা অমোংপা অমসুং হাউঙুম্বা য়াংনী পোকহন্দহনা মতুংদা
লোক্নবা লৈব কর্ম শিং অহনা য়াবী-য়াখোচ চাথক্নবা তীন চঙহনা
য়া মক কুক্লোকপহ তেংহল্লোই। মীংকপ খোকপা খুদিংগী লৈনা
য়া-গী মথক্তা ওক্নবা শাগ্রবিগু।
নিত্তিগী চল্লা খুদিংদা লাইম কতনা য়াওবা চীতাক থক্নুমা
চাগদবনি। পালংশাগ, শানগম, হক্লাথনচিংবঃ চাবদা য়াওহন্নু।
শঙ্গোম অমসুং হানা মহৌ অসি লাইম্ য়াচা য়াওই। শঙ্গোম
আঃ ২০গা হানা আউন্স ৩ (অহম) শনা নোংমগী লাইম্ কোল্লে।
ৱান— চেং চোইদবা, গেহগী ৱান চামচ অমা চাক চাবা
খুদিংদা হাম্লু। চীন্দসু ঙুংঙাইতবা শীদে। পুক—খোয়রীন কবি-
অমতা যাওনবা তৌদে। ৱান অসি হেক চোংপদা চে অচোংপদা
মাম্লে। নপশিন্দে অমসুং য়ুদে। চুম্না মপং য়াওবদ মঙ্গে,
আইরন, লাইম্ অমসুং অতোম্না পোংশক কয়াসু হকচাং ফবা
তৌহন্নবা য়াওবি। অনি-অহুমক হাম্নদা কল্লিসু কায়দে।
ভিলাপ অমসুং খোও হাম্নবা থিদাক চাগদু। ওবোক-ওবাক্তী
য়াহনবা অহনা মাংবা য়াহন্দবা হেনগৎহল্লি অমসুং লমদইক্তে, য়া

অশিবা শক্তোকই, হু মহৌক-মনাই পুবকয়ি। মা কহবা অমা হেক মা ওবদা মরী মতাং লোয়না শোকুই মা শেমহৃনা হাপ্পুনা থম্বসিন্ন লৌখোক্লুনা চামখোক্কবদি মহৌক-মনাই হু নৈহমবগী মকম ওই।

মা লুনা-শেংনা থমউ। টুথ্ ব্রুস্ অসি অমুক-অমুক মহৌক হাক্তোক্কবদি ফর্ম্গী নৈকম ওই। মাদা অমুক টুথ-ব্রুসতগী হু হাপচিল্লি। এনামেল কাওবা কোকহন্দুনা মা অমসুং মায়ী শোকহল্লি হাবহনা ভুথ্-ব্রুস্ শীঞ্জিনরক্ত হাববা মাই। উপা-য়াশা অমসুং পয়ানা মা খিন্বা (শেংদোকপা) য়াইদগী কৈ। চয়োল ২/৩গী মথুংদা ব্রুস্ অমমম্ হোংবা ভাই। চয়োল ২/৩ কাওবা শীঞ্জিনবদা ব্রুস্ অসি অহুক থীনা হু চেন্দে। শীঞ্জিনয়ম-দাইদা ঈশিং অশোৎবদা লুম্না দরকার ওই। নঙ্খবদি চৌন-নৈদগী লাকপা অমোংপা অমসুং টুথ্-পেষ্টগী নৈহোবা শক্ক অহুবা ফর্ম্ কয়া কয়া লৈহৌই।

চাকথাও অমসুং থোয়মীন-থীয়ীন্দা সুংশিং কাবা—

পুক্তা মুংশিং লৈবা, মুংশিং কাবা হায়বসিদি চাখ্রিবা চীজাক ১মুং ছুম্বা লোইরবা মতুংদা লেমহৌবা শকক অহু ভাহোকখিবগী মহুত্তা পহহুনা নৈহৌবদগী থোকপনি। থোক কহনা হামদোকপ্রপা হেক্তা কজবনি। চাকথাওদা কাবা মুংশিংতি— মুংশিং য়োংশিন্বদগী ভোবনি। সে-পা ভৌহনা মুংশিং ভাহোক্লিবনি হায়হুবা থশেবওয শাঙ্কহনা পুক্তা মুংশিং মায়া হাপ্লিল্লি। মাহুনগী মুংশিং কাবা, মুংশিং হাইগংপা পোকই। পুকগী মুংশিং ভাহোক্লবা পুথংলাক্লিবা অহু মুংশিং চঙ্গনবিবুবি। অহুনা থোয়মীন্দগী

লুংশিং ভাঙ্খোকপা য়াদবা অহনা ইদিওংকাসিক (ইদিওস্কিকেল্) ভাগব্ শারগবদগী খেংকপনি।

খোর নম্থিবা — থাউ জাং কয়া, মনম লুংশিবা ক্রিয়চিংবা শীজিনহনা, কস্তুরীনচিংবা থাট হাপ্পা কা চাহনা খোর মনম্ লুংশিহনবা য়াদে। খোর নমথিবা হায়রবসি থীরীন অসি পাই-খানাগুম্ অমাংবা, ভুমদবা, অপুম্বনা থম্না লৈহনা মনম হাইগৎ-লকপনি। গ্যাস অসি ঈদা হাইজিনগা থবোম্বীয়োমদা লাকুনা খোর হোঙ্খোরকপদা য়াওরক্কনা খোর নমথিবনি। হৌমাং মনম্ নমথিবস্তু হৌকম অমতনি। মসি পুম্নমক কহনগে হায়রবদি ফজনা মাংখোকপা মাহনবা ভাই— অরিবা, লাদূনা লৈরিবা পাইখানা (latrine), সেকম্ শেংদোক্কুনা মহৌক মনাই পুম্নমক মাংহনগদবনি। করিগুম্বা কাল্দা অসিগুম্বা মাওই অসিগী থীরীন অসি অপুম-অশানা থম্না অংকপা কংনা তুকচপ্রবা মওংকা লৈবা য়াওই। এনেমা ৭/৮ লক নীনি/ওম্নি থর থর ভোরগা কবা য়াওই।

মীংপান্ অকোয়বদা অমস্তুং মকচাংগী মকম কয়াদা কোইরপ-কোইরপ ভোবা অঙোবা পকপগুম্ লৈরকপহ থীরীন্দা শা-ঙাগী প্রোটিন পুমহনা লৈবদগী লাকপনি। অসিগুম্বা মীত্তা অসি মরী শোনবা — নিউরেঙ্গেমীয়া ভোবা মীত্তা ঙাক্তা ওইরকই। অসি-গুম্বা মীত্তাদি শা-ঙা পুমথা থাদোকদবনি। অহৃগা হৈ, মনা-মশীং চাহনা লৈগদবনি। অহৃগা শোয়দনা মপানগী অশেংবা লুংশিত্তা লৈবা, বাকিং চংপা তৌগনি। খোঃ অহ অহমনক হামখোকপা ঢাক্লগনি। ঈশিং অহৈংবনা ইকজখোকপা, লুংশিং অহৈংবা লৈরবা অমস্তুং লুংশা য়াইগদবনি।

ভুম বা— ভুমদবগী হৌকম কয়া লৈ—

(ক) চারিবা চিঙ্গাক অহৎ নীংথিজনা শায়দবা।

(খ) গেস্ত্রিক জুইস্ নীংথিজনা পূক্তা থোক্তবা।

(গ) কন্তবা চিঙ্গাক চাশীনবা।

(ঘ) চাপ্রিবা চীঙাক অহৎ কুইনা লৈহনবদগী পূক অমম্লুং খোয়রীনগী মসল্ পূম্নমক শোম্বহন্ত্রবা। চাক হেক চাবা মতুং পূং ৪/৪½ গী মতুংদা চাপ্রিবা চীঙাক অমতা চাকথাও অসিদা লৈহল্লোইদবনি। অহুগা খোয়রীশগীনা পূং ৮/৯ দগী হেন্না চোম্বনা লৈহল্লোইদবনি।

(ঙ) চাবদা ভুমপ্রিবা পোত্তগী রস মহৌ ময়াম লৌশীনবহ ভপ্ মন্না পাঙথোকপা।

(চ) এলিমেন্টারী কেনেল অসি মহিক-মনাইনা লানশীন্দুনা লৈথোকখিবনা হু চেন্নহনখিবা।

ভুমদবগী থবক মপূংদি পূক অমম্লুং খোয়রীনগী মসল্ অসি শোন্দহনখিবদগী থবক তৌবা ঙমদবদগী লাকপনি। ভুমগী রস— মহৌ থোকপা হাংপদগীদি, মসন্থিং অসিগী লেঙবগী পালল হাংপনা য়ান্না হেন্না ভুমদবনি। অহুগা প্রোটিন ভুমগী থবক্তদি— গেস্ট্রীক জুইস চত্তই। গেস্ট্রীক জুইসকী এসিদ অহুনা পেপসিন্ থোকহনবা ময়াই পী অহুগা পেপ্সীনগী থবক তৌহল্লি হায়বদি—প্রোটিন ভুমবা ঙমহল্লি। হাইড্রো-ক্লোরিক এসিদনা চাকথাও অসিগী পথ-পূমথহনবা থিংই। মহৌক-মতাও পোকহন্দে। ডিউওডেনেলদা হাইড্রো-ক্লোরিক এসিদ্না পেনক্রিয়াস অমম্লুং

কিয়াঙ্গী থবক তৌনবদা মরাই কাহনবা, পাঙ্গল পীবা সিংক্রটিন্ পোকহল্লি। হাইড্রো-ক্লোরিক এসিদ্ অসি পুক্তা হেক লৈরবদা পুক অমসুং খোয়রৌনগী থবক্তা খোঙলোই।

একাইলিয়া পুক্তা অশীন্বা কংখিবা— পুক্তা য়েন্দগী গেস্ত্রীক্ জুইস্ অসি থোক্রক্বা মওংনি।

ঘটন অমসুং শাগী তোং অহ্ তুম্নবগী-মক লৈবা গেস্ত্রীক্ এসিদ্নি। চাকথাওগা খোংরৌনগা শম্নক্নদা লৈবা পাইলোরস্ কৌবা য়েন্দ, থোঙ ওইনা লৈরিবা অহ্ হাংদোকপা অমসুং খিংবগী থবক অদি অসি গেস্ত্রীক্ এসিদ্ অসিনা শীল্লি regulates)। পুক্তা অশীনবা হেক লৈবদা পাইলোরস্ অসি তপচিল্লি, চাক লাম্বা ফাওই। পুক চাকংশদা এসিদ্ য়াম্না লৈরগা হেক-হেক নাবা মওঙদা, চাক য়াম্না লাম্বা মাঙ্গা ফাওরকপত পাইলোরস্দা এসিদ্ লৈরগা তপচিল্লকপদগীনি। চোয়ংফাম্ থাউ থবা হেক ঙাবদা নরগা শঙ্গোম হেক থকপদা নরুগা পোং থর, তল, লকোই অমসুং এপল্ মচেং অমা চাবদা হেক্তা কল্লবি। মহ্ অশীন্বা অহ্ পোং অহ্দা তোংশিনখিবদগীনি।

চাক লাম্লগা নাবা হেনগংপা চারগা পোথাবহ্ পাইলোরস্তা শোরুপা অদ্সার্নি। মসিদা কেন্সারস্ তৌগনি।

এসিদ্ লৈরবদি পাইলোরস্ অসি হাংদোক্লনা লৈ-চৌলাক অহ্'থুনা পুক্তগী নাথোকখি। অহনা দাইরিয়া তৌবদা চাক হেক চাখিবা মতুং পুং অমগী মতুংদা সুকহুম হুমদনা

মাংখোরক্লিবা অদুনি। এসিদ্ অসি পুমকং কংগ্রবদি চাক-পুম ফাহবগী লায়না লাকই।

একাইলিয়া হায়বদি মক মরাং, মুমশা, ইরোনবা-অমেংপা, চা, কোফী, যু অহুগা চাকয়াম চাবা মীগী মতম কুইনা নিংথংচয়বা লায়না মওং অমনি। একাইলিয়া মওং অনি তাই—

(ক) মরী শোন্‌বদগী লাকপা একাইলিয়াদি হাইড্রো-ক্লোরিক্ এসিদ্ পীরগা পেপ্‌সান্ থোরকই।

(খ) চাকথাওমক্লদা নারবা, কেন্সার নত্রগা এট্রোফীক্ গেস্ট্রাইটিসনচিংবদা হাইড্রো-ক্লোরিক্ পীথক্রবস্থ পেপ্‌সীন থোরক্লবা হায়বদি পেপ্‌সীন্ থোরক্লবা য়েন্দশিংহ্ পুম্মাঙ মাঙহনগ্রবা মওং অমনি।

অহুমকপু অনাবা অসিদা চাকথাওগী মরীগী পাঙ্গল মাঙ-ত্রবদি, পুক্লা মহীক-মতাং ভাহন্-পোকুহন্দ্রবদি থোয়রীন্দা ভুমগী থবক নীংথিজনা তৌজনবা চীঙাক অমসুং থোও' কয়া শেম্বীরগা কুইনা হিংজবা য়াই। চাকতি য়াম্না শায়হনা চাবা তাই অহুগা শা, ডা, যেকুম পুমতোক-তোকপা, পুমথা থাদোকপা তাই।

থোঙহাম্বা য়াদবা— থোঙহাম্বা য়াদবগী মরম য়াম্না লৈ। নক্লওইবা থরদি—

(ক) পুক থন্না চাদবা অমসুং মশিং-মরাং, মপং য়াওদবা পোং (concentrated) চাবা।

(খ) মাংনীংশবস্থ মাংথোকন্দবা— থিংশক্লনা লৈবদগী মাংনীংবা পোকহন্‌বিয়বদগী আংবা য়াদবা পোকথিবা কয়া য়াওই।

(গ) শা-ঙা, যেকুম য়াম্বা চাবা।

(ঘ) শাংকুল চৌদবদগী চনৌংগী মসল্ শোনবদগী।

(ঙ) কঙ্গা কোম্বা অমসুং শুকিম্রা কপা।

(চ) পুম্নগী য়াঙদা কাঙ্গিনুংনবা অমসুং য়াঙবেং অমসুং চেং-গী কাচৌনবা।

(ছ) মরম্নাইগী হৈনবা ওইনা অরাংবা অপাকপা কমকমদা কমথুনা লেঙদবা হৈনখিবা।

(জ) অমেংপা, আচার, মোরোক হৈনখিবা।

(ঝ) চাক চাবা মতম নাইদবা।

(ঞ) খোঙহাম্বা য়ানবা হায়দুনা লেকসেটিভ, হিদাক, অলাব চাশাৎনবা।

পীস্রিবা অসিগী মগুংদা অমা অনিদগী মাংবা য়াদবা ওইখিবা য়াই। অদুবু অয়াম্বদি লিভার অসি থবক চৌদবদগী লাকপনা নমই। অমাংবা অসিনা কংনবা অমসুং কল্লবদি খোয়রোম্দগী ঙনপা অপাবা মশ্রামদগী হাউ খোক্তে হায়বা তাকই।

অদুনা মথাদা পীস্রিবা নিয়ম্ অসি ইনবিয়ু।

(ক) চোইদবা, রিফাইন তৌদবা চৌঙাক চাবিয়ু। আতা, চোইদবা চেং, হবাই-মগল, হবাই-মকুচাবী, লেগম্, মনা-মশিং।

(খ) শা, ঙা, যেকুব, চা, চিনি, কোফী, আচার, মোরোক মেংপা, ইরোনবা, চনাং য়াওবা পোং, ঘী-থাউমা ঙৌবা, হোবা তল, বোঙা, সন্দেশ, রসগুল্লা, গোজা; নীমকি থাদোকপীয়ু।

ৱসগুম্লাগুম্বা পোত্তি তুম্বদা পুং ৪০ চঙবনি, হায়বদি তুমদনা অহুম থোরকপনি। চিনিগী শরুক অহুদনা মৈশা থরা পীজবদনি। করিগুম্বা মওংদা চীঞ্জাক ওইবা য়াদে। মহাও অয়াম্বা থাদোকপীয়ু।

(গ) ঈশিং অসি কাট অহুম থকপীয়ু। চাকচা মাঙদা চাক চাগদবা পুং . রাংলিটৈঙ, চাক ভোকপা মতুং পুং ২ নৈরগা থক্কদবনি। কাট গেলোন অমগী ½ পাঃ ২½ = পাইন্ট ২।

(ঘ) খুদৈ অপাবা অমা ২/৩ লক ময়ুং ইন্না থুপ্লগা চনীং অমসুং থাঙ কোয়না ২/৩ লক য়েক্তুনা তুম্নগা অযুক লৌথোকউ। খুদৈ অহু ঈশিংদা লুপ্লগা মচুম ভাদনবা শুমদোক্লগা য়েংপীয়ু। অথাবা ফ্লানেলনা মরোন কয়া থোক্লা কূপশিন-ময়োমশিন্দুনা নুংশিং চঙদনা থম্বীয়ু।

(ঙ) নব্রগা খুদৈ অহু ৮ লক থুপ্লগা ক'না শুমদোক্লগা পুক্লা শদোন্দগী কময়া ফাওবা কূপশিন্না থোমউ। মথক্লা অথাবা ফি অমা কূপশিল্লু। অহুগা ঈশিং য়াম্না শাবদা লুপ্পা ফিনা কংনা তম্নগা পোক্কি পোক্কনা থমউ, অমুক অনিরক, অমুক থম্ অমুক লৌথং তৌরগা হেক থম্বীয়ু। পুংতাইরগা অহুম থম্নগা নোংতাল্লগা লৌথোকউ। খুত্তা ঈশিং অঈংবা লুপ্লগা ২/৩ লক চনীং অহুদা নাল্লু। চোহ্নুনা নব্রগা পুল্লিবা-কূপলিবহু নাম্থোক্লবদি পুং ২ গী মতুংদা লৌথোকপা য়াই, অহানবগী অঈংবনা থাঙ কোয়না ঈশিং য়েংপহুদি অযুক্কদা লৌথোকপীয়ু।

অহিং তুম্বদা খুং অসি শিন-শিন্দুনা পুক্লা নম্দুনা থম্নগা উপ্পাক্লা হীপীয়ু। প্রিক-প্রিক লাউনা কুমথরকনি। নুংশিংসু

চংকনি। খুহ্‌ম্না থম্বস্থ, বাউরেলগী মপা য়েং-ওয় অমস্তং ময়ায় চানা ওন-ওন্দুনা অমস্তং হৌগংলমদাই পুংখায় অমগী মযাঙদা তৌবা য়াই। থাইনগী অহল লমন্দি ফিদুন নহুগা খুংনা মত্তোমতা নোংডাম্লমদাইদা শূক্লে।

শা চাবা মীনা খিং হেন্না খোঙহাঙ্গ। য়াদে, পথ-পুমথহুনা লৈ। য়েক্রুম অমস্তং শা অসি হুনা পুমই। হবচাং মন্নুংদা লৈবা মৈশানা ১স্তং মহৌ মনাইনা চোক্তুনা হ্নগনা থুনা পুমথহনবা হেল্লি। অহ্‌দগী খোয়রৌন্দা, থৌরৌন্দা ডাইহুনা লৈরম্লিবা মহৌক-মনাই লাথ লাথ অহুনা হেক থেংনবদা অমুক্তা থুনমক অঙকপা ফংনা পথ-পুমথহনবনি। মথপা অমস্তং ওকপা অহ্‌ অমাংবা তৈশিল্লগা হ্নৌয়ু, কয়া হুনা পুম্বগে হায়বা খঙবীগনি। অহুগুম্না পুক্লুংদা অমাংবগা হেক থেংনবদা পুমহৈথ, য়েক্রুম অমস্তং শা য়াম্না চাশীল্লিবা মথৈ থুদোংথীবসিগী চাং হেন্গংহল্লি। অহুনা কনাগুম্বা লমহেনবা খঙাংশিংনা শা অসি সের অমা অহুগা য়েক্রুম ২০ চাবা য়াওই। মখোয় অহ্‌ চহী ৪১/৪৬ তা শিখিবা ঙাকনি। দাইবেটিজ, গেনগ্রীন অমস্তং নেফ্রাইটিস তৌহুনা শিখি। ভুমদবা অরেম্বশিং অহ্‌ খোয়রৌন্‌-থৌরৌন্দা পুমহুনা লৈ অমস্তং খোয়রৌন্‌-থৌরৌন অসি হু চাইহুনা লৈবদগী খোকপনি

মনা-মশিং চাবনা খ্বাইদগী ফৈ হায়রগস্থ মনা-মশিং অসিদা য়েক্রুম, শজোম য়াম্না হাপচিন্দুনা চারবদি খোঙহাম্বা য়ারোই। শা চাবগা চপমান্নবা খোয়রৌন পথ-পুমথগনি অমস্তং হু চাইহুনা লৈগনি। অসিগুম্বা শক্রম অসিদা ঐখোয়না মুম্না থঙকম খোকপা

[illegible]দি— মচম কুইনা পথ-পুমথহন্‌বা মহীক মনাই পোকুহন্‌বা চৌগাক চারকুপনা খোয়রীন্ অসি নারহনা অমম্নুং মহীক-মনাইনা থম্ম নৈথিহনা অনৌবা লাকপা চৌগাক হায়বদি পথ-পুমথহন্‌বা পোকুহন্দবা চৌগাক অহস্ন হু চাইহনা পথ-পুমথহল্লি। অনাবা অয়াংগী মপাদি অমা-অমা ওইবা য়াই, মথাদি খোঙ-হাপ্পা য়াদবনি। তন্তনা নীংশিংবিয়ু।

পূক্তা অশীনবা কাবা— করিদগী পূক্তা অশীনবা কা-হেন্না কাবগে? হাইড্রো-ক্লোরিক্ এসিদ্ হেন্না শেম্বদগী পূক্তা অশীন্‌বা কাবনি। অশীন্‌বা পোকুহন্‌বগী মরু ওইবা মরমদি খোঙহাম্না য়াদবা অমম্নুং খোইশাংনবা হকচাং অসি হু চাইহনা নৈথিবা হায়বদি থাভুনা নাবা হায়নবা থঙনবা অহংগীনি। খোয়রীন্দা পোকপা হ্ল সেকম্ নাহনা ইলোসিকেন্ডাসব্ শান্নবদগী খোয়রীন্‌লোমদা থীবীন্দগী মহী চৌংথংলকপা অহু ঈদা চুপশীন্‌থ্রগা পূক্লোমবা এসিদ্ ওইনা খোরকুই অমম্নুং গেস্ত্রাকু য়েন্দ ময়াম্ অহ ময়াই কাহল্লি। অমনা চাক থুনা চাবনা মরম ওইহনা চাথ্রিবা চৌগাক অহ পূক্তা কুইনা নৈহনা পূক্তী হাউখোকপা অপাবা উনশা মপ্রাম্ অহ য়ায়া মুংঙাইহন্দবা পোকুহনবদগী অশীন্‌বা কাহল্লি। শা অমম্নুং য়েরুম্ হেন্না চাশিন্‌বদগী অশীন্‌বা কাহন্‌বা অসিনা থাইদগী মরুওইবা মরম ওই। শাদগী চুপ্‌শীন্‌বা য়াবা মহীগী শরুক অহনা মহাউ জাং অমা পীরকপা অহনা গেস্ত্রীকু য়েন্দ অসি ময়াই কাহল্লি। 'পাওলোমা তন্, শলোম অমম্নুং অতৌ চাবদা খোকুহন্‌বা এসিদ্ অনীশা তা চাবদগী খোয়রুপক এসিদ্‌না [illegible] হেন্না' পীদ্রি [illegible] উবশি।

চাক চারিঙৈদা ঐশিং য়াম্না থম্লবকি অশীন্বা কাঙ্কা লৈরম্লে। ঐকোনবা, অযেংপা, আচার হেন্না চাবসি অরুক্ষ অশীন্বা, কাবরা লৈতে। গেস্ত্রীকা য়াওরিবা পোংশক্তা 'কার্মেষ্ট' তৌবগী পূক্কী এসিদ্ অসি পোকই হায়না খন্নরমই। 'হাইপার এসিদিতি' নত্রগা 'হাইপার ক্লোরহাইদ্রিয়া' হায়না খঙনবা অবস্থা অসি গেস্ত্রীক জুইস্তা হাইদ্রো-ক্লোরিক এসিদ্ হেন্না য়াওবদগী থোকপনি হায়না হৌজিক্কি লৌনরে। এসিদ্কী শক্তক লিশিং অমগী মনুংদা গেস্ত্রীক জুইস্ অসি শক্তক অনি-অহুম্দা য়াওগদবদা শক্তক অনি হেন্না য়াওবদগী থোকপনি। মসিদি মাংবা য়াদবা অমসুং শা ঙা চাবদগী থোকপনি। সেন্ট পিটর্সবর্গগী 'পাভলো'না হুইদা চাং খেংবদা শা, শা মহী পীরবদা, অতৈ পীরবদা পোকপদগী য়াম্না হেন্না শীন্বা এসিদ্ পোকহল্লি। মানা অরুক্ষ-হায় — য়াম্ন শায়হনা চারবদি অশীন্বা হেন্না থোকহল্লি। মমকদি শায়বা অহুনা গন্তাতোরী নার্ভ্তগী (মহাও খঙহনবা মরী) পূক অসিদা ময়াই কাবা মওং অমা পীহনা চারিবা পোং অহ য়োংশিল্লিরৈদা পূক্তা গেস্ত্রীক জুইস্ থোকহল্লি। অসিবু এপেটাইট জুইস্ কৌই। পূক্তা থোরক্লিবা গেস্ত্রীক জুইস্ অসিগী মরুওইবা শক্তক ওইনা লৈ।

পূক্তা এসিদ্ পোকহন্বা মরুওইবা পোংশক অমসুং থনবী মশিং পীরিবসি ক্লীনিক অমসুং সাইন্টিফিক রিসার্চ লেব্রেতরী কয়াদগী খংলকপা কননি।

শায়বগী থবক, শা; শাদগী লৌথা মহী-মনাক্কী শা থোরবী মহী পেপ্তোন্, ছুগ্লিচিদি, ক্রেয়াতিন্, এসিদ্, কল্, থুপুক্ এসিদ্,

থুম, থাউ ঙৌবা, মোয়োক-হাম্বা এপ্লাং মহী, চা, কোকো, ঘু, কার্বো-হাইড্রেড্, অমেংপা, আচার, অথাবা হিদাক, খোঙহাম্বা যাদবা, গোল-ব্লাদার নাবা, চাক লাম্বা, ঈশিং পুড়মক্ অসি পৃক্তা অশীন্বা কাহন্বা ঙাক্তনি। অহুগা পোংশক্ থরদি অশীনবা কাহনদে। মাখোন, ওলিভ ওইল্ অমসুং চম্পী থাউ, পুখৌশুম্বা, ভবল কৃতিশুম্বা অথোংপা পোংশক্, থুম থাক্রবা চৌক্লাক — চম্ফুং (ব্লান্ফুদ) অথোংপা চৌক্লাক, যাম্না চোকৃপরবা ফিভম্ অমম্পুং লাইরৌ, পোংশক্ থম্না অসিনা অমম্পুং মওং থম্না অসিদা অশীন্বা থোকৃহন্দে।

করি চাগনি— অশীন্বা কাবা মীদি অকন্বা চৌক্লাক অমম্পুং মহী থাদোক্পা য়াই। চাবিবা চৌক্লাক অহ্ন যাবিবমৈখ শায়দবা থক্লা চাগনি। ভক্তা-পূরী অপেংপা শায়দনা য়োংপা পোংশক্তা চাগনি। হেক শায়বদা এপেটাইট জুইস্ পোক্লুনা পৃক্তা অশীন্বা কাহল্লি। মহীক্-মনাই য়াংদবা মাখোন্, শক্লোম মপাল, থাউ, মনা-মশিংলোযদগী লোবা মহীও চাবা য়াই। চাক মথাক্তদা ওলিভ ওইল্ খৈয়োই ১/৩ পীবদনা কক্লখিবা য়াওই। য়ুটন্ অপেংবা চাক হোকপা মতুং পুং ১ লৈবগা চাবনা য়াইদগী কে। য়ুটন্ অঙ্কুনা এসিদ্ অহ্ চুপশীল্লি। পুকম্ন সোডিবাইকপ্কী মখোঙ্গম্না লোকহন্দে। সোডিবাইকপ্ শীজিনবীগদ্রু, একাইলিয়া লাকনি। মরমদি পৃক্তা লাকপা অল্কালি অহ্ মাওহ্নবা এসিদ্ য়াম্না হেক্না থোরকৃপসি পুকী হৌনবীনি। মথৈদা থোক্লুনঙ্গা লৈবা য়াদবনা এসিদ্ অহ্ অমুক হংহনবদি একোইলিয়া লাক্লুমা চাক থুম শায়বা-

লাইরবা গুম্বা থাকনি। নোংমদা ২/৩ লক থোঙ হাম্দোকপনি। মচৈ-মরোং (cereal) শাক্লিপ্পবদি মুখ্য খোংগনি। চেং চোইদবগী চাক পেংনা চাগনি।

কার্বোহাইড্রেট— পুক্তা কার্বেৎ থক তৌদে হায়বনি অয়াপা সাইট্রিক পেবোরেটরীনা য়েংবী ফজ ওইনা পী। কার্বেৎ তৌগন্বা হাযোই (য়ৌত) চায়বা কাওবদা পুক্তা কার্বেৎ তৌদে। পূরগী পাইখোরম্ নায়বনা কার্বেৎ তৌবনি। মরমদি পাই-খোরম্না থিংজিন্না থমনা পুক্তা চাপ্রিবা চীঙাক অহ কুইনা থম্নরবগী পুংশিং পোকহনবনি হায়।

খোনাউদা চাক পুথংনকপা— থংগবনা নপ্রগা চুম্না লৈবা মতমদা, চাক হেক তোকপা খোনাউদা চাক পুথংনকপা য়াওই। চীঙাক্তা খোকু থিগনবা পন্থী অহ মতম থরী অমসুং মতম পুম্বক্তা ওইনা পাইখোরম্ থেম্না থিংজিনবীবগী খোকুপনি। কেমার নপ্রা খঃচারা মথং (খারয়) চাকংপা, নপ্রগা পুপ-চীন্-কাঞ্জিন্বা মওং অমা তৌ থিবগী লাকপনি। অয়াপা মতমদি হাইপার এসিডিটি – হায়বদি পুক্তা অশীনবা লৈমন্বগী অশীন্বা অহনা পাইখোরম্ অসি পুপচিন্না লপ্পী অসি থিংথিবগী খোকু-পনা নমই। কেদার অপনর কাজিন্-পুনশিনবস্তম পুপচিনপ্রবদি, অহৈবা কয়ানা থাঙ থাবা তাবরা থন্থীবা য়াই। অহুগা পাই-খোরম্ অসি এসিদ্ হেন্দবগী থঙা, পুপচীন্বা ওইরবদি চীঙাক চুপ্থোকপা কয়বি। চীঙাক পুম্বক অংগংগন ওইনা চাগদি। অহুগা মহৌ য়াওবা চাবা-থকপা য়ারে। অহুগা শাইখাক্তা

য়োংশিন্‌গদবনি। অদুগা চাক হেক চাগে হায়বা মতমদা 'ওলিক-এইদ' চামচ অমা, চাকচা-মাচদা হেক্কদবনি। থোংবাদা অসি মোংবদা অনৌবক/অশঙবক য়াননবা হোংনদবনি। মশিংথানে, পেনক্রিয়াটিক জুইস্‌নে, অদুগা অতৈ অনকানি ওইবা মচৌ কয়ানে অসিনা পুক্কী ওইবা মওং অসি নিয়ম অমগী মথাক্তা হংনি অদুগা এসিদ্‌ ময়াম অদু মাইহনবনি (neutralise)। গেষ্ট্রিক জুইস্‌কী শরুক লিশিং অমগী লাকপা হায়বদি য়াওরকপা হাইদ্রো-ক্লোরিক এসিদ্‌কী চাং অদু শরুক মচাদগী অহেনবা অশোনবা হংহন্দনা থম্বা লাক্তরিবনি।

চৌরাক চক্তবু— পুক চাথংপা অসি যবা খুদং হায়বা অসি মী পুম্নমক্না খঙনৌবনি। মরম্‌দি হৌজিক্কী হুগ অসিগী লৈবাক মচা থারা খগং অসিগী লোইনবা লায়না ওইবনা পুক চাথংপগী লাইনা নাদবা কৈদৌ হায়বা য়াই। হংলংবদি মী অসি শিংবা মতমদা য়েংবদা পুক চাথংপা কাংথবগী খুদম্‌ অসি পুক্তা লৈবা য়াওই। অদুনা মতোমদা কনখিবা কাওবা য়াওই হায়বা য়াই। অদুগা চাকথাউ অমসুং দোংফেনম্‌ অসি অমসুং তৌবদগী কনখিবা মশোং নাইদনা লৈ। মথাগী রুটিন অমসুং প্লান অসি মুখা য়েংহনা চৎপীয়ু।

(ক) পুক চাথংপগী খুদম্‌ হেক্ক কনবদা চয়োল অনি/অহুম হকচাংগী মথক্কথংবা শরুক থাংখনা য়োন-য়োন্নাক থাইগনা খরহুম্না লেপ্পনা লৈহনবীয়ু।

(খ) থোক্চাবদা ঐ অমুবা য়াওবা, ঐ ওয়বদি করিগুম্বা মথলগী চীজাক মুমিং ১/৩, অহুদগীসু হেন্না পীজবা কৌবা তোমদবা থম্বীবু।

(গ) চীজাক পীজরবসু চাকখাউহু নাহুনবু নৈরবা অহুপা এসিদ্ নৈরে হায়রবগী থুমম্ থুংজাইরবা নৈরবাদি সোদিবাইকপ্ থক থক পীহনা এসিদ্ অহু মথম থক্তা মাঙহনবা তোগনি। নাবহু পুমক কথিগনি।

(ঘ) মুমিং ৩/৪ নিগী মতুংদা মাচা থোংপা পোং পীজগনি। চাং অহু থক্তা থক্তা হেনগংনা পীজগনি। চীজাক্কী চাং হেন্গংপগা লোয়ননা চাবা মথমসু শাংদোকহনগনি। থুম থংদবা মাখোন পীজবা য়াই। ওলিভ্ ওইলদি চাকচা-য়মাক্ত থুদিংগী চামচ্ ১/২ পীগদবনি। মাহুতনা এসিদ্ পোকহল্লোই।

(ঙ) থুম্ হায়রবসি পুমথা শাংদোক্লবনি।

(চ মহী—জৈশিং অসি য়াদ্রিমখৈ শাংদোকনি। চুপ্তুনা থবা-থবদা থকপীবু। জৈশিং য়াম্না হেক থকপদা, থুম থাকপা ইনশাং মহী হেক চাবদা এসিদ্ হেক্তা পুক্তা থোরক্তবা নৈতে।

(ছ) নোংমদা ১/৩ লক্ মাংথোক্তবা য়াদে। আগর আগর, তাপ্ শীজিন্নবিয়ু।

(জ) পুক অহু (কোর্মেণ্টেসন্) হৌগা নৈবীবু। নোংমদা অহুক্ক য়াই।

(ঝ) পুং ২৪ অসি অশেংবা মুংশিন্তা নৈনবা, চুনা মচমচা মপান্না, মাকোনদা চুমবা লাকবীবু। মশা পুমবক নম্-নাকৈটাং মহুনা অথবাম মুংজাইহনগনি।

মুংশং—মুংশং হায়বসি ঘা (Tumour) মগা মরাম্ শোঙ্গী মপান অমসুং মখুংবা লৈ। অদুগা মাংবা মতমদা য়াম্না নাই-চৌকুই। মীশিং অসি শিংশি অপোম্বা অমসুং নাহুবা লৈ। ঐ অনংবা কম্-জিন্বা মওং লৈবা ঙাক্তনি। মথক অনি ওই—মপান অমসুং মখুং। মপানগীনা শোঙ্গ মপাঙ্গা পাকত্রবা অকনবা মচুম-মচুম ওইনা ঙৌকুননা লৈ। মখুংগীদি শোঙ্গরোমবা থোঙ্কুবা য়াই। লায়-য়েংবা মতমদা মকম অসিগী ওইনা য়েংবা য়াদে। হকচাং অপুম্বগী ওইনা লায়য়েংলগা ফঙ্গখি। মুংশং হায়বা খোঙহাম্বা য়াদবদগী লাকপনি। মসিদনা মরম ওইহুনা শোঙ্গ অমসুং শোঙ্গগা শম্নবা মসন্ পুম্নমক শোনহনবদগী থোকপনি। য়াম্না খীনা নোম্নহন্বা, অমাংবা শংবা, পোং অক্কম্বা খংথাং থাজংনুবা, কুইনা লেপ্ত্রনা লৈবা, কিয়াকপু থবক তৌহন্দনা ঐ পুন্সুনা লৈহন্বা, প্রোষ্টেট গ্রেন্দ চাউখংপা, ইউটেরস্ লুমথরকপা, য়ানাব নাবদগী লাকই।

থুদম্—মুংশংদি তম্না লাকপনি। অদুনা মুংশং তৌবে হায়বসি হেন্জিনরুবা মতমদদা খঙপকই। খোঙহাম্বা মতমদা নাবা, ঐ থম্না য়াওরকপা অসি মখুংনা ওইনা পোক্রকপা মতমদা থোকই। মাংখোকত্রগা শাম্নি-শাম্নি অশোকপা য়াওবত্তুম্ নাই। খোঙহাম্বা লোইরবা মতমবা মাংনিং-মাংনিং তৌহনা লৈ। অদুগা য়েকতম্ অহু লুমহুনেঙা লৈরোই। ঐ য়াওনা মাংবদা নাবনিবা থোঙ অসি নীংথিজনা কুইনা হায়দোকপা কি। মরম অদুনা খোঙহাম্বা য়াদবা হায়বসিগা চংশংগা লোয়নহন্না লৈ।

মপানগী মুংশং— মসি য়াম্না চৌকুই। থম্না নীংথিজনা পুক্লৌং চঙনা হোংবরবদি হেক্না কম্নবি। অদু মতমবদি পীপক

পীক্লা মঙ্গলমুক্তা চাউনা ঙৈরঙ্গহ্ পোরোইমুক চাইথংলকই, যাম্না চৌক্লকই। মতৈমদা মাংবদা ঈ যাম্না যাওরকই। পেরেঙ্গুম্না কাপ খোরকই। মথৎচগী সুংগংদি ঈ তত্তুনা পোমথংপা হায়বদি শিংলিগী মরোন ১/২ তংথ্রপা অহুমশুবা অহুম নৈলহৌহুনা পোচখোক্তুনা লৈবক মথুং অমদা ঈ কাপ খোরক্তুনা মাংবা থুদিংগী খোরকই। কবিশুঙ্গা মতমদা লিভার ফনবা হোংনরবদি ঈ মৌথং না লৈবনা চাক চাবদা, মমাংনগা যম্মিনবদা অহুম ঈ অহ্ তাহুন যাম্না সংচাইহবা অকায়বা পোকহল্লি। খোংচাঙ্দা লেচগী অকোয়বদা লৈরিবা শিংলি চাউথংপা অহুনা মতুম ৩/৪ খোক্লা চু মায় ওইনা পোনক্লুনা ঈ খোকই - থুন খোকই। ইন-শৌলবা যাম্না হানা খোকপা হাওই। মতৈমদা ঈ চংখিবদগী ঈ অকংবা ওইকই। লৈচ অহ কোমহনা লৈ। শোঙ্গ অহ শাজৌনুনা [illegible]গী মসল তত থবক তৌবা উয়ক্তে।

লায়রেং— অনাবা অসিদি মকম অসিগা লোয়ননা হকচাং অপুম্বা কগংনবা ওইনা লেংগনবনি। চরা হেক হেন্দা অনাবা অসি কবা হৌই। নাবা-চৌকপা পাম্বা হইদ্রে।

অনিশুবা মথক্কী চরা হেন্বগা লায়রেংবা হৌবিয়ু। থুমিং ৪/০ নিনি অস্থুম্না কন্বা, শোন্বা, মথাং কংবা নোয়বা মচুং-ইনা লৈবিবা তাই। শাংন্নিবা মথৈ কায়গনি। অশাংবগী চাং মচুংইনা চরা হেন্বা তোকপীয়ু নত্রগা শক্তোমদা থক্না লৈবিয়ু। মচুং কাওবগী কায়গনি। কাচ ৭ তি থকপা তাই। 'এনিমা ওইন্ আইল ১ দং হেক চুথমুথইবা পোত্রদা চাজিন্নুনা থবীয়ু।

শঙ্গোম শীঙ্খিন্নবা ওমজ্রবদি অহিংবা থোংদবা পোং পীজগদবনি। সীরিঞ্জাল্ হায়বদি মহৈ-ম.য়াংগী দাইট্— ১, ২, ৩ অহ্ চাবিয়ু।

অঙৌংবা সিজবাথ, হেক্ ময়াহৌরকপগা তৌবিয়ু। ভূমমদাইদস্থ হিপ্-বাথ তৌবা য়াই। য়াম্না ঈংলবদি হোকপায়ু। অশাবা ঈশিংদা, থেম্না হাপ্পগা ফম্বা, সিজবাথ অশাবা-অঙৌংবা ওন্-ওন্ ফম্বা কায়ে। ঈশিং অঙৌংবা পাইন্ট মথায় অমা শোজদা হাপ্পিন্দুনা থম্মস্থ কায়ে। থাউগা ঈশিংগা য়াম্নগা এনেমা তৌবস্থ অমাংবা অহ্ পেংহল্লি। শঙ্গোম ভাক্কা হৈগা চাবহ্ চান্নবা অমা থ গা লৌবিয়ু। ক্লিঞ্চুয়েল দাইলেটার হাপ্প্রনা থম্মস্থ কায়ে। হকচাং শাজেল অসি মশাগা চান্নবা তৌগদবনি নক্রগা য়াকিং চংপা ওম্‌গনি অস্থুম্না হিংনবগী পাজল হেন্‌গংনবা থবক লৈখংকদবনি।

(১) লোংনা হিপ্পগা থোঙ কাওহ্না সাইকল থোংদনা শান্নবক্তম ১০০/২০০ য়ক মশীং থৌবা।

(২) লোংনা হোগংকে তৌবা। (৫/১০ লক)

(৩) থোঙ অহ্ অমমম্ মথক্লোম্‌দা চপয়ুংবা ফাওবা থাঙ্গংপা। (১০/১০ লক)

(৪) নীং অহ্ মোন্ অমা থারগা শাজেলশিং অসি শান্নবিয়ু। মুন্ খোক্পা ফবনি।

মিউমেটিজম (চৌকপা-খোংপা)— ভাং চৌকপা হায়রগা ভাং অমস্তুং ভাংগা থংনবা অহুপা ভাংদা মরাই ভাক্কুপা অমস্তুং মনিংমতাং অমস্তুং তোং নায়কুপা থঙৈ। হৌকম্ অসিগী মরী-মশোঙ য়াম্নই অহুনা দাবদা তোঙমন্না অমস্তুং ইতে.প.

তোঙ্গো অমগুম্না লৌবা য়াদে। ভাং চৌকুপা অমস্তুং মরাই তারকৃপা ফিভম্ অহনা ইনৃকেম্নন্দগী লাকপনি। খোয়রীন্ অমস্তুং অভোঙ্গো হকচাংগী শরুঙ্গী হু চৃপশিন্নক্লুনা লাকপা লায়নানি। য়া অমস্তুং তোন্শিন্ নাবদগী কত্তহৌদি ঈদা চুপপা-কপদগী ভাং চৌকুই। মাংবা য়াদবদগী পূক য়েক্ল য়েক্লা পোঙহান্না লায়নাদগী লায়না অসি লাকই। খোঙহাপা য়াদবগা ভাং চৌকুপগা থানদে। থ্বাইবী মরুদি চৌক্লাক্লি। চৌক্লাক্লো মনুংদা হৈ, মনা-মশিং অমস্তুং শঙ্গোম অসি আলকালি পোকুই। ঘী, থাউ, শা-ঙা অমস্তুং অতৈ কয়া অসিনা এসিদ্ পোকুই। মনা মশিং অমস্তুং হৈ — আলকালি পোকপা চৌক্লাক্লা ১০০ দা ৮০ চারগা শা-ঙা, ঘী অমস্তুং থাউ অসিনা ১০০ দা ২০ চাগদবনি। মাহুত্তনা ভাং-চৌকুপা শিংগনি অমস্তুং ফহনগনি। অহনা মনা-মশিং হৈনা মরুওইনা চাগনি। শা-ঙা, মরু মরাং অমোংপা ইরোন্বা চাগনু। হৈ-মনা-মশিং আলুনা মরুওইনা চাগনি। চুম্না চৌকুপা ওইরগদি অশাথা কোর্মেন্টিনন্ হায়বদি নোংমদা অহুমলক্ হিগা যৈগদবনি। ঈশিং অঈংবা খোঙ্গা অযুক অমস্তুং মুংদাংদা চথগনি। অহুবু লুম্না লৈনবা কি শথাবনা লুম্না কূপপীন্বিযু। য়েনিয়ম্ য়াওবা ঈশিংদা ঊক্লক্লগা ভাং চৌকুপা কৈ। পরাকীন্ অমস্তুং আগর আগর শীঞ্জিরহুনা মাংথোকৃপা য়াননবা হোংনগনি। খোঙহাপা য়াদবা, ভোলহাও য়াওনা য়েক্লা মাংবা মীওইগা ভাং-চৌকৃপগা লোয়নৈ। নোংমদা ২/৩ লক খোঙহাপা য়ানবা লাক্লগদবনি। খোঙহাপা য়ারপদা লৈসাইনবান কাবা কহনগনি। ঈশিং কয়না

থক্লুনা ঈশিং নীংথিনা চংহনগনি। অদুগা উনশা অসি ভুমাং শোইহন্‌গনি ঈপসোম্ সোল্ট অ: ১/৭ হাপ্লগা ঈশিং অশাবনা ঈরুম্‌থোক্লনি। তাং অহু নান্দ-ন শুনা শুংডাইহনগনি। তাং অহু পোমথক্লুনা গাউস্‌, আর-আইভিন তৌহনা শরুগী শকরুম্ হোং-লক্লবদি য়াম্না চেকশিন্না থুনমক লায়্যেংয় হোংগদবনি। চাহনা কবা য়ায়, থরনবৈ পোশাহন্‌বা অনাবত্ হেক্লিঙ্দনবা থিংহোবা কৈ। শকুফম হোংক্রিদৈদা চাক্লাক চুমথোক্লদবনি অমসুং হিগা য়ৈবা অমসুং অশাবা থোন্দনা তাং অত্ নাবা-চৌকপা কহন্‌বা ভদ্রুই। তাং চৌকপা হাদ্বা লাম্বনা অসি য়াম্না শাথিবা লাইহোম চংপা লায়না নত্তে তাং চৌক্লগা তোশিল চাউখংপা এণেনোই চ নাহোন মণ্ডংদা হৌইবক্লনত্তুন্ চাউনা পোমথক্লুনা মৈবা অপোক্পা কয়া অহনা নাংতোক্পা শ্নের হোনবা য়াগে। অহুগা থোনাউ তেংথল শোক্লা হৈপং-পংশনা মৈরগা হেং-ওয় নাকন্ অনৌ অহুনা হোবশিন্ অনি অত চাউখংলকই করিগুম্বা কানদা শ্নোর মুসী অমসুং চাক হোংশিন্‌বা য়াদে। থোন শিথহনা লাইরাম্দ ফাওবা শোকুই। অহুপা শোম্বননা লাম্‌হো তৌই। তাং চৌকপা তোশিল অসিনা কুইনা মৈরবদি হাউকৌ তানব্ শোক্লকুই। অদম্ অসিনা পুনা লাক্লবদি থাউদগী থুদোংশৌরবা অবস্থানি। মসিগী মথক্তা হাউ শাক্লবনিদা, কিডনি শোক্লকুই। কিডনি হাউ শোক্লবনিনা আউবা মরী শোকচৌরকই। অস্থুমা মরুওইব ইঙ্গ্রি অহুম অসি শোক-লবদি কার্দিও-বিরেল ভাসকুলার মরী থশোয় ঈশিং য়াকম্ শোক্লবা হায়বা কেলেম্পার, শোয়দনা শিরগনি হায়বা সাইন্স রোর্ট.

অহ্ মরাইবক্তা থেংলে হায়বা য়াই। মরম অসিনা লায়না অসি করিদগী হৌরকপনো হায়বসি মুম্না য়েংবীরু। ঈদা এসিদ্না থম্না লৈবদগী হকচাংগী কন্ত-হৌদি পুথোক্লবা নালা থীবান, ঈশিং-য়াকম উনশানা পুথোকপা ওমপ্রবা মতমদা এসিদ্ মরাম অহুবু পুথোক্-থনবা শক্ত অমস্থং শক্ত অনিগী মরক্তা লৈবা কাটিংলেন্তদগী আল-কালি ওইবা কেনসিয়ম্ লোথোক্লুনা এসিদ্ মাংহনবা শাজিন্নবদগী হাং চৌকপনি। কন্-হৌদি অহ্ হাউ ওইনা থোরকপদা হাউগী মপ্রাম লৈবা নাতোনলোমদা লাকপদা মতাম য়েংহনু কায়বিহ্না লপ্ ওইনা লাকপনি। তোঙ্গিল হায়বদি কোক, চীন অমদি হকচাংগী মথকথংবা শরুক্তী লাকপা ক ৬-হৌনি পুক্লনক পুথোক্লবা অমস্থং অর্ম্নচিংবা কাঙ্হনা থক্নবা পুনিস হেনগংহনি। তোঙ্গিল অসি নাহুনা লৈপ্রবদি লাংসরোমদা হাউ লোমদা ক৬-হৌদি হু হাই-জিনবি অমস্থং হকচাং অপুম্বা (কোকেপ) হুনা চাইথি। অহুনা মরম ওইহুনা হাউকী তাগব্ শোকুই। নাশা অহুমক অসি কপ্পা শেমহুনা হোঙ্গান হোৎনা অমস্থং পুন্না য়েংহুনা হকচাং পুম্বগী ওইনা ঈ শেংদোকপা অমস্থং হিংনবগী পাঙ্গল হেনগংহনগনি।

এক্যুদ রিউটেরেটিজম— তাং কর কর চৌকপগা লোয়নবা লায়রো তোরবদি থুদক্তা শিগম্না থম্ন— অহুবু মহুমক্তনা থুদক্তা হেক শিবদি শিদে। অনাবা অহ্ থুনা নহংগা তংা মংবায়দি থাই। মরমদি অহুম্না তোরকপা অহুনা থক্লোয় হেক লোকপদা শি। অনাবা অহ্ তাং চৌকপদগী হাটে চৌকপরোমদা হোংথিবা নত্তে। হুরগী তাং চৌকপা অহুনা হাটকী লাইনিং মেম্বেন হাটকা

অপাবা কুয়োম পরেং অহূ শোকপদগী নাবশ-চীকুপা থোকপদগী হাটকী ভালব্‌ অহু থাগৎহল্লি ভমসুং পুপ্‌চিং, মথৌ অসুম্না হাটকী ভালব্‌ মশামক নাবা লায়না পুরকই। তাং চীকপা হায়বা অসিগী হাট মশামক্তী (organic) ওইবা লায়না পুরকই।

থুদম — ডং চীকুপন হাট শোক্লে হায়বা থজনবা থুদম দ — ওয়থংবা নাকল হায়বদি থোমথা মিহুন মপাদা নাবা, মিহুন অসি চাং নাইদনা ভজকপা. লাইথৌ হেনগংলকপা শোর থুনা ফোল্লকপ, তাং অমা নম্রগা থর চীকপা হেনগংলকপা অসিনি। তাং অসি থুজেং থুজং, থুকউ থুনাং, অমসুং লেংজুম হনীমক থম্রাং থম্রাংননা নারকই। অসিমক্‌ থোক্লবদি নাকল অমতগা ওইবা থুজেং, থকউ, থনাং অমসুং লেংজুংদা নারকই। করিগুম্বা মওমদনা তাং অমদগী তাং অমদা চোং-চোংদুনা নাবা চীকপসি পুং থরগী মন্নংদা থোকপা য়াওই। হকচাংগী ডাকথোকচনবা পাজল হন্থহনবা লোংশক পুক্রমক তাং চীকহন্নগী মরুওইবা মরম ওই।

শা চাবা, পুকয়ু থকপা, চা, কোফী, চাকয়াম চাবা, থোই খোং-হেক্কোক্লা তমাং শৌরিং তা — নুগা চোকথবা মতমদা অঙৌংবা ঈশিংনা ঈরুক্তবা অমসুং ঈশিং অঙৌংবদা লৈথোকপা নম্রগা চোত্তনা লৈরবদি, অহূগা থোক হায়দোকপদা চাং নাইদনা মাংবা য়াংশ্রবদি তাং চীকপগী হোৎনবহূ ওইরবনি। হিদাক কৌবা লোংশক অমতনা তাং চীকপা কৎনবা, পোথাহন্‌বা ওদদে। অনাবা মীশক অহূ পোথাক্লনা থহাবা অহূগা চাব-থকপনচিংবা

ফজবা শেন্নবীরগা ফজখি। অদুগা নাখিবসি শোধানবা, কবদা মংম কুইনা চঙদনবা শৌধংপা য়াবা থবক্তি য়াম্না লৈ। কম্মুং অসি য়াম্না যোনবা, লশিং, তেরা অমগুং পুংশিং হানবা খোম্পাক শিজিন্নবীযু। মরাকীনি শামতু ঙাক্না শীক্লিগনি। হকচাংগা হেক থংনবা ফি অসিম্না শামতু শীক্লিন্নগদবনি। হমাং শৌরগা হকচাং উংথখিন্নবদা লশিং ফি, নাইশোঙ্গী শামতুনা য়াম্না হেন্না লৈ। লায়না অসিনা লেকুটিক এসিদ য়াম্না পোকই। উবসানা এসিদ অসি পুংশোকখি, অদুনা হমাং অসি য়াম্না শীক্লি। হমাং চান্দুনা অমম্বং খোঙ উশিং অশাবদা ভৌংদুনা হমাং য়াম্না খোকহনগদবনি শোকই শোকইবা তাং অদু য়াখিবাইখ লেঙদনা থম্নবা লাক্লবিযু। থুকউ অমম্বং থুনাংঙুম্বদা শোক্লবদি লেঙদনবা (splint) থাজিন্দুনা থম্না লৈ।

কোকেন ইনজেক্সন অমম্বং তাং চৌকপা — তোন্সিল নাবা, যা নাবা, যারী-যাখোং নাই চাবা, থা জৈ খোকপনচিংবা নাবা লায়নাদগী তাং চৌকপা লাকই। তাং চৌকপা, মরী চাকপা, কোক চৌকপা, মিংকী লায়না, গোল ব্লাদার নাবা, এপেন্দী-সাইটিস, আর্টারী নাবা, ব্লড প্রেসার অসি যা, যাখি-যাখোং নাবা তোন্সিল নাবদগী তোয়না খোকই। যা নাবা, যাখি পোম্বা অমম্বং অমম্বং নাই ওঙনা চাবনগী তাং চৌকপা লাকই। অনাবা য়। অ।স শঙোক্রপা কে। যা নাবা, তোন্সিল নাবগা তাং চৌকপগা মরুবা মখি লৈলৈ। যা নাবগা নাংহ নাবগা মখি লৈনবা য়াওই। যা থুদেকুনা লৈখোকপদগী খোঙ চিকেং-চিকেং হাবা অমম্বং শাবৈ কাওবা কখিবা য়াওই।

শৌজ চৌকপা— শৌজদা নাবা লায়না পুম্নমক্তা মচুংদা শরুক্ তরাগী অমদি শৌজদা চৌকুনা থৌনা নাবা য়াওদবা লৈতে। এক্সরে পীহনা মকম অদু শিংথহন্দুনা, মরি হাত্তোক্লুনা য়েংই। অহুম্ কবা কৌবা লৈতে।

মতুংদদি উনসাদা নাবনি হায়বসি য়ানরে; শৌজদগী কেরা মহীক-মনাই পোকহনবা মকম লৈতে। সিভিলাইজেসন কৌই হায়হনা চেক্লেংনা কিক্লেংনা নাপীনা উনানা অমাংবা লৈথোক্রে— অমাংবা অদুদি তৈহনা লৈহৌরে অমাংবা মকম শৌজ অমসুং শৌজ ময়াদা পক্লুনা লৈহৌরিবা অমাংবা অদুদা মহীক-মনাই মশাং লাকহমদনা পকহৌই। অদুনা অসিগুম্বা চাউথংপ কাং অমসুং মখোয়গী মতৌ তম্বা সাহেব শাবশিংগী লাইনানি।-এবোয় মৈতৈগুম্বা ঈশিংনা চামথোকপা, অমসুং খুদোঙ্গী খুনাংথোনা য়েক্টম য়ৌনা চামথোকপা অমসুং শেংদোকপা মীওইদি শৌজগী চায়না অমসুং মুংশং থক তোদে। মকম অসিবু চামথোক্লবা থোওইদবা মীশক্তা খিং হেন্না শোকই। করিগুম্বা মতমদা শৌজদা খিংজিনবা খুংশা অদু কাওবা খুজিন্ ময়াদা পোমথংলকপা, কায়বা নাবা য়াওরকই। অদুনা লৈপাক্তা খুংনোইবা, শাবম্না চামথোকপা অমসুং শেংনা হামদোক্লপা চপ্পা, নবাবকুম্বা মগুং অমদা নোইথোক্লদবনি। লণ্ডনগী 'মম্মারী'-না মুম্না খিজিনবদা শৌজ নাবশি স্ট্রেপ্টোকোকস্ ফেকালিস্ হায়বা জর্ম জাং অমা মতম পুংমক্তা অমাংবদা লৈ। 'মম্মারী'-না পীবদা আইওদিন ২% হায়বা আলকোহোল ৭৫% 'সোলুসন' অদুনা তৈবা অমসুং থোবদা কাপ্পা হায়বা উৎলি।

(ক) ফজনা চামথোক্-শেংদোক্না লৌনা থম্‌গদবনি। খোঙহাম্বা খুদিংগী সাবোনগা ঈশিংগা চামথোকউ। ঈশিংদি পোক্তি-পোক্তনা য়ারিমখৈ শাহল্লু। পকহৌবা সাবোন অহ্ অমুক ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবনা চামথোকউ।

(খ) বেসিলস বলগেরিকস, বিচেসিদোকিলস, ষ্ট্রেপ্তো-কোক্স লেকটিস, বিচেসিদোকিলস্ হাপচিন্নুনা লেকটিক এসিদ পোক-হল্লু। এসিদ শেম্বা মহৌক-মনাই অসি নৈরবদি প্যারিটিস্ অমম্নুং অনাবা পোক্‌হনবা মহৌক-মনাই নৈবা, পোকপা চাউখংপা ওমদে অমম্নুং শিজখি। লেকটিক এসিদ অমম্নুং অতৈ মহৌক-মনাই লাং থরনা উনশা মপুংদা থুপ্তুনা নৈরিবা শোকহল্লিবা, খাওবা ওমদনা চৌকহল্লিবা অহুঙবা মহৌক অহ্ য়োনা চঙবা ওমই অমম্নুং মাঙহল্লি। মসিগী লায়েংং অসিনা য়াম্না থুনা পোম্বাহল্লি। অহবু থাইদগী হেম্না কবদি মাখোন লৌথোকপ্রবা শজোম হায়বদি মাখোন মহৌ পীথকপা অমম্নুং হানজিনবা য়াই। থাইদগী অমুবা উপাইদি ঈশিং অশাবনি। ১২৫% দগী ১৩০% ফাঃ কী ঈশিংদা ক্রমান-অমম্নুং থুদেনা হিগা য়ৈয়ু। ঈশিং অশাবদা ফম্ব। মথক্তা পীখ্রিবা খিকচুয়েল নাবগী মতাং অহম্ থনবীয়ু।

কোক-চীকপা (কোক-চীকপগী হৌকম)—

(১) মরি গোক্‌থবদগী লাকপা কোকচীক— মসিগী কোক-চীক অসি যং-যং চীকপা নত্তে। কোকতোঙ্দা নরুপা লুখম-পোথদা কাজিনবা নমশিন্নকপগুম্বা তৌবনি হায়বদি পেক্তিনা কোক

কাক্লিললকপগুম তৌই। হকচাংদা হু চেনবগী (t।।ic) য়োৌবনি। খোয়রাবগী ল্লোকা-হোংদোক্লগা হু অহু মুক্লেগা ফজখি।

(২ সাইনসকী কোকচৌক্লু— মীংকৗ মথক্তা চৌকপা কোকচৌক্লি। নাভোনগা মরি লৈনবা সাইনসংতগী পোকপা কোকচৌক্লি।

(৩) ভাং চৌকপদগী লাকপা কোকচৌক— মহীক মনাই লৈবদগী নাই চারকপা থ্র', স্নারাং তোনসিল্ অমসুং থ্যরান নাবা-নাঁকোং লাম্রনুনগুম্রা পোম্বা নাই চাবদগী লাকপনি।

(৪) মরি পোন্বদগী লাকপা অনাবা কোকচৌক মাং অমা লৈ। কোন্নোন্দগী কক-হৌদি চুপ্পীনবদগী, মাংবা যাদবা অমসুং খোয়রোম্দা অম্যাংবা পন্দুনা কুইনা লৈবদগী লাকপনি। মাংসু (মাইগ্রেন) খোইরাই কৌই।

(৫) খোঙহাম্বা মাক্রগা লুখমদা চৌকই। মাংবা মাহল্লগা কৈ।

(৬' পূক্তা অশীনবা য়াম্না ক্যরগা পাণ্ডম অমসুং লাইবক চৌকই। ঈশিং অশাবা গ্লাস ৪/৫ থক্লগা থুং থিংজিন্দুনা ওংথাক্লগা খুমক্তা ফজখি

(৭) থরার মুংঙাইক্লগা কোক চৌকই। নোকখোক্লগা হেক্তা ফজখি। শূক্তোকপদা মাগী মসক্ ৪৭ চঙই। মোমোন নোকপদা মাগী মসক্ ১৪ দা মচঙই। (অমুক্তা কোক হেক চৌকপা— পেজ নম্বর ২৮৬ তা যেংবিয়ু।)

মাইগ্রেন— কোকচৌক অসি করিদগী পোক্লকপনো হায়বসি শাংগ্রবা যারোনি। মরিগী লাম্না নত্তে। হকচাংদা হু চাইবদগী লাকপনি— খোঙহাম্বা যাদবদগী কক-হৌদি অহু খোয়রোম্দা

চুপশীনখিবদগী লাকপা লায়নানি। কোলোনগী মথকথংবা শরক সেকমদা অমাংবা শীংনা হৈনবদগী লাকপনি। এস্ত্রেয় স্রেংবদা থোক চীকপা অসি লিশাং লিংলা লৈরবদি — ইলোসিকেল স্তাশক্ থাদবা শায়দবদগী থোরকপা চংকনি। থোরবীনদগী ভুবা লোইবা অবেপ্পা চীপ্পাকী শরক অহু থীরকপা চথংবগী হংগংনজিনবা খিলো ইলোসিকেল হায়বদি ইলিওকোলিক স্তাশব্ অহু সেম্মদা অখাংবা ইলেক্ট্রা থীবীন অহু কাকুংতাম্নুংবা থাবদবা হাংবদি হাইগংলকপা থীনবদগী পথপুমথরব। অমাংবগী মহৌ অহু অমুক মুংক্রোমদ থাইগংলকপনি। থীবীনগী মথক ইরোই লোইবা থোরবীনগী মথা ইরাই লোইবা স্তাশব্ পানকম অসিগী মথকমথা অসিদনা থাংদগী হেন্না মহৌ চুপশীনবগী থাইদগী হেন্না থবক চেৌবা মরুপ্ন। অহুনা থীরদনা লৈরিতেদদি থীবীনগী হাউ থোকপগী মপ্রাংদ অশাবা অহুনা চুমথোক্কুনা ফত-হৌদি অহু ঈদা চথুম্ন। শুংগী ইংলিং অমসুং মাঙল-তাকুবা ওইদবা মহৌদম্ক চুপশীনি। থোংদ শিদি অসিগুম্বা মথলগী থবক মওং অসি লৈতে। মাস্তা থুনা হেক্তা চুপশীনি। থোরবীম্না চুপশীনিবসি কাট ৫/৬ পুং ২৪ দা চুপশীনবনি। অহুপা চুপশীনিবসি কোলোন হায়বদি থীবীন মমাদা অমাম্তা চুপশীনবনি। থীবীঙ্কদি শুপ্গী মাউন্ট ১/২ দা চুপশীনবনি। ইলোসিকেল স্তাশব্ অসি হাংদোক্লুনা হুম লৈরবদি মাইক্রোম হায়বদি থোক্লবাই কেকেচাকী হৌকনা ওইজনতা লৈরবনি। অহুগা লায়না অসিনা নাম্না মাপুম্মক মাংবা মাদবগা লোয়নবনি নত্রগা মাংবা অমুক মাদবা অহুগা দাইবিরা অমুক লাকপা অমুম্না লৈবা মীওইনি।

মাইহেন হায়বদি খোইরাই,—কোকচীক অসি ভরাগী মম্লুংদা মাপল্লি খোঙ চীকেৎ-চীকেৎ য়াম্না হায়বদি দিসপেপসিয়াদগী শোকপনি। কেকেইন্ নত্রগা এন্টিপাইরীন পীবদা হৈ অহুবু হোকমদি নৈহোরিবনিনা অমুক হোরকপদদি থারদগী য়াম্না হেন্না শাথিবা মওংদা চীক্লকই। অহুনা খোয়রোম্দগী কন্ত-হোদি মপুক-অশা শোকপা মহৌক-মনাই লোইনবা তাথোক্লগা খোঙহাম্না য়াদবা চিকেৎ-চিকেৎ মাংবা করবি। মাহুগা লোয়ননা পোই-রাইম্লু করবি।

লায়রেং— হোক্তিক হোক্তিক থিক্তিনবদা খোইরাই হায়বসি এনাকাইনেকসীস'-তগী লাকপনি। অয়াম্না মওংদা প্রোটীন চুপ-শীনবদগী লাকপনি। শরোম, হেকম অনি অসিগী প্রোটীন চুপ্-শীনবদগী কোক অসি মওং অসিদা চীকপনি। লাইনা অসিদা য়াইদগী মকুওইনা য়েংগনবদি লোংমদা খোঙ ২/৩ লক হাম-দোক্লবা লাক্লবনি। খোঙহাম্না হেক য়াখিদবদা অনাবা অসি লাকই। এনেমা তৌবদা য়াম্না নমথিবা হুমিং থংবা পং-পুমথহুনা নৈরবা অমাংবা অহ পোংথোক্লমা নৈবা থীরোদগী খোয়কই। অহুবু হৈদা চাহুনা নৈখোক্লবদি কোকচীকপা হেক্তা হৈ। অহুবু হৈদা চাহুনা নৈখোকপা য়াদবনিনা মনা মশিং, 'হৈ অমম্লুং মহৈ-মরোং মীংথিনা চাহুনা খোঙহাম্না য়াহনপনি। খোইরাই অসি খোয়রীন্-থারীম্না হু চেনবা হু চাইবদগী লাকপনি। খোয়রোম্দগী হু চুপশীনগ্রগা ঈদা সারকুলেট তৌরগা পুক্তা অশীনবা অহ খোরক্লগা ওনীংবা, লেত্রীক শাউগংগা, মথি গোকথহনগা ওইনা হকচাং পুম্নমক মুংতাইহল্লবা কোকচীক ওইনা লাকই।

কোক চীকপোংগী হেক থঙবদা এনেমা তোৌহোৌবা নত্তগা খোঙ কয়না হান্না পোংশক থরা হেক চাহোৌরবদি কোক চীকপা কংশ, চীক্রবস্থু মতম কুইদে। ঈশিং তশাবা গ্রাস ৪/৫ থক্রগা পং খিংজিন্নুনা ওথোকপা কায়ে। মরমদি পুকহুংদা স্থংঙাইতবা অশীনবা কারীবা অহুনা ডাকপনু চাক চাগ্রিবা কাওবদা শারি-শারি শাউবা পোং কয়া (acrid mater al) ওবদ' য়াওরকপা অহুনা থীক্লিকগী হু চেনবা পোংশক অহু চুশশীনগা চাকথ'ওরোযদা পুংথায়কইবা অহুনা পুক শাওগংপা (gastric irritati n) অমা পুংঙাইতবা পুদম কয়া খোইরাইনা নাবা অনাবশিংদা কংই। দিগ্রী ১'৫ কা. কী ঈশিংনা চাকথাও শেংদোকপদা (lavage) হেক্তা পোপাবা কংই। খোইরাই হায়রবসি চাবা-থকপা, তুপা অমম্নুং মাংবা নীংময় নাইদবগী লাংমনানি। অকপা মীদনা খিং নাই। অহুনা থবক তৌবা অকপ মীগী লোয়নবা মত্রপকী মওংদা নৈবা লায়নানি। চা, কোকো, শা-ঙা অহুগা প্রোটিন হেমা চাবা মীগী লায়নানি। লমচং অসি হেক হোংদোকি মখে কনৌইজদস্থু ফহনবা ঙমদে। পুদক্তা হেক্তা ফহনবা ঙমা লায়মং লৈতে। পোথাহনবদি য়াই। "হৌজিকৈদা লায়মংহৌগদবনি" হায়রবসি কোকচীক অসিদা পানবা য়াবা অচুম্বা হাকয়ি। খোঙ হান্না য়াহনু। কহু-হৌদি পোকহনবা চীক্তাক থাদোকউ, মেকুম, শা থাদোকউ। মসিগী অতোপ্পা মমিংদি 'sick headache' কৌই। চিন্তা থাদোকপীয়ু।

মসিগী লায়না অসি অহল-লমন্দগী লৌরকপা য়াওই। মীযোম কয়া নৈবন্থু য়াওই। অতাং ওইবিরৈদা হৌই। চহি ৩০/৪০

তপ্রগা হৌরকপা য়াওদে। চহি ২০/৩০ নাহৃনা লৈরা য়াওই। অহুবু থম্না থবায় য়াওনা থা ১/২ দং হকচাং শেমগৎ-শাগৎপা মওঙদা লায়য়েংবিরবদি কহখিবা থাম্না য়াওই।

হিংনবগী পাঙল হেনগংহনবা তাই। মনী মতাঙ, তৃম্নবগী পাঙ নমু হেঙ্গংনবা য়েংবা তাই। লিভার কহনগনি। অহুমতবা মওংগী চক্লা মহেলদা মূমিং কয়া কনবা, শোনবা, য়াঙ কংবা, নোয়বা য়েংহনা লৈবিয়ু। মতুংদা শঙ্গোম তাকা থকপা মথক (নং ১) অহদা লৈবিয়ু। মাহৃদা পূক খোয়রোন মমসুং থীরিন শেংদোকপা য়াগনি। মাখোন মহী ছানা মহী খাইদগী কৈ। শঙ্গোম তাকা থকপদা "সমিক" ওইনমু শীজিনবা য়াই। তকশম অমসুং পীশূমদা নানবা কাম্নৈ। হাকিংদনা কহনবদা কুইনা চঙদে।

নীউরেলজিয়া (চৌকপা)— 'মনী চৌকপা' লায়না অসি নোয় পেন্দবা, ঈ মপুঙ ফাদবা, প্রোটিন হেন্না চাবা, মশা পূম্নমক কোলোন্দগী পথ-পূমথবা পোংশক, চি,থক্ত্না ঈদা চূপশীনবিবদগী হকচাং অপূম্না চু চাইখিবদগী মনী চৌকপা লায়না অসি লাকই। চৌকপা নাবা হায়বসি "ঈ অকবা পীয়ু হায়হনা মনৌনা কম্মনি" হায়বা কাউবীগনু। ঈ শেংহনবা হায়বসিদি মূংশিং-মূংশাদা থবক নোম্না মথলগী মরৈ অহৃদনা পূরকদবনি।

ঈগী মঙল হেনগংহনবা তাবদা চা, কোফি, অমেংপা, ঈরোনবা, মক্ত-মরাং শাদোকুনা হৈ-মনা-মশিংবা মরুওইনা কজনা শায়হনা চাবা তমগনি। মুতিগী শাজেল চাং নাইনা তৌগনি।

বাকিং চংকদবনি। খোঙ হাংদোক্লনা তুমগনি নত্রগা মপান্দা—
মাঙ্গে'ন নচ্চগা শঙ্গোইদা তুম্বা কায়গনি।

অহূবা পুদক্তা পোথানবদি,— ঈশিং অশাবদ থুদৈ লুপ্রগা
কংনা তাবদোক্লগা পোম্বীয়ু। পুংশিং চঙনবা মকংবা ফি খোম হনা
পিয়া কাহনা থম্বীয়ু। অশাবা বেগ, লৈতোই অশাবগী বেগ
থম্বা কৈ। নোংমদা খোঙ ২/৩ লক বামদোকহল্লু। মুংশা
য়াইবু। মুংশাংদা ঈশিং অশাবদা ঈরুমবা, অযুক্তা ঈশিং অঈংবনা
ঈরুজখোকপা য়াম্না কাৈর।

নিউমোনীয়া— নিউমোনীয়া মসি শায়না অমা নরে। হকচাং অমসুং পুক্লোংগী লংঙাইতবা থুদম কয়াবু থঙনৈ। ঙসেংবা অনাবা অমসুং ইন্দ্রিগী শকফম হোংবা অনাবা লৈত্রবসু ঙসেংনা নাববা কয়াগী থুদম: কোক চীকপা, কোক লূম্বা, শায়হৌ, মিতুন থুবা, উনশা শাগংপা, খোঙ-খুকউ ঈংবা, চোকথবা কিবা, শিরগমা থরকপা, করম্বোইমা থরকপা, তাওগমা, নংলগমা থরকপা কয়া কয়ানি। অবা-অনা, মীকা-মীপূন হাংন-থিয়বা পাউ ফাওবা তাবা চমদবা তাক্ল-উরুবা অমদা অঙকপা ফংনা অরাবা পীরকপা অসি নীউমোনীয়াগী থুদমনি। ঙহাক শংবদা মশাগী লংঙাইতবা অহৌদা থম্নুনা লৈবা অহুপা অসুম হেক্তিলকপা মতমদা, ওইবোইদবা, অরাবা কয়া শাগৎপা রাকম কয়াগী বাথন্দা থনবা হৌরকই। থুদম ওইনা হক্কাম মক্তগী কোং অমদা হেক কূমথবদা পুথহনা মপুং চঙপ্রবদি' থাই লাউবা! ঊরুশু্না শামবদা তুরেন মত্রগা পুশ্রি অমগী মপান অহোবা অমদা চঙশিহনা

থোরকপা ওইহনবদি খ্বাই লাউবা। অদুগা চী চেপ অমগী থোঙ-লম্বী অমদা চীং পাংহনুনা চংপদা তাথবদি ' কৈয়াক মুংনা থাবা অমদা কাবদা মতোন য়োরগা তুংলোমদা তুপপ্রবদি। অমুগা থল্লি। রাকম অসি চুম্না থনবা নত্তে. মাম্না মরেক শেংনা মশামক্তা তৌবমক্তনি। মশামক্তা থোকপনি। অমুম্না খ্বাই-খ্বাই লাউবা রাথম্বা থল্লুনা লৈ চুম্না থনব নত্তে। হায়রিবা অকিবা রাকম অসিদা মশামক্তা ওইনা থোকপা পুদোংথৌবনি খুদোং থৌরিবহু মানি থল্লি। অহুগা মীওই অসি শূবা-নোম্বা ওম্নগী পাঙ্গল লৈরক্তে, চোকথহুনতা লৈ, চুম্নগী থবক শূরগা বাব দ পোথারগা লৈ, পাঙ্গল হঙ্গংহল্লি। লায়না অসি'দ তুম্ম, তুম্মরগা চোকথবা হেল্লি। কোক অসিগী মত্তে নথংবা শক্লক অসি ইথল থল্লি, নঙ্গল বাই, নীংশিংবা থোক্তে. চাক তোকপদা ইথল থনগংলি (bloa'ing with meals) তুমদে, মাংবা য়াদে, ফম্বা কংই, মুপীনা ঈ চত্তে। য়াঙ কংথরকই, হকচাং পাথরকই, ঈ কংই, কোক চীকই, তুম্বা য়াদে। অনাবা খুদিংমক্তা লৈগদবা খুদম নত্তে, মীশক মীশক্তী ওইবা অনাবা কয়াদা তোপ্পা তোপ্পা খুদম কয়া লৈ। মথোঙ-মখুং পঙথবা লাকই। চান্নবা ভশেংবা পেরেলাইসীস নত্তে, মরী শোনবদগী লাকপনি। মরী অহু কনহল্লগা ফজখি। মরী অসি শোম্বরবনা মুপা মুপী ওইবগী সেন্নকী ফিভম অসি নিউরেস্থেনীয়া অসিনা য়াম্না শোকহল্লি, ফম্বা কংই। হৌজিকী জগৎ অসিদি নীউরেস্থেনীয়াগী থগংনি হায়বা য়াই। লম্চোল; ইত্তিক তৌবা মী, কেরানী, প্রোফেসার, অফিসার, ডাক্তর পুরমক

নীঙ্গেং নীয়া তৌবা মীগী চাগী হিংদা চাইবা নৈ। থবক কয়া শুবনা চৌথবনা নাবা নত্তে। অনোম্বা মী অমনা নাবদা কয়হনা নৈব মী ১০০ না লায়না অসিদা নাই। মরম অসিনা হেন্না থবক শুবদগী নাবা লায়না নত্তে। হৌজিক্কী চাওখং খোঙথাংদা (civi-lisation) হেন্না চঙশীনবদগীনি। সভ্যতাগা লোয়নবা চিন্তা, অশেংবদা মরীগী পাঙ্গল মাঙহনবা বাখল কত্তবা, শেংপা-চাবা বাংলকপা, নীংবা থুংলক্কবা, কয়াম চাউবা, থিহোবা, তোংবদা হেন্না হয়াওবা, মাঙবদা হেন্না য়'বা, বাখল ময়াম অসিনা মরী-মতাং অসি নৈহংপদগী লায়না অসি লাকপনি। অহুনা চে কথবা মী খুদিংমক মতম থরগী ওইনা নিউরেস্থেনীক ওই। মহাক্কী মরীগী পাঙ্গলগী পুক অহু মথেং তাবনি, মাগী নৈ-শিংবা, নৈ-নীংবা পুম্নমক শোকহল্লবনি। ওহাক্কুং পোথাবা নত্রগা পুং থয়া ভুম্নগা মাঙথ্রবা থবক ওম্বগী পাঙ্গল হঙ্গক্চে। মরমদি পোথাবা হায়বসি নেচরগী ওইবা লায়না কোকহনবনি। নিউরেস্থেনীয়াদি ভুম্বা পোথাবনা কহনবা ওমদে। মসিদি ক্রোনিক ওইনা চোক-থবনি। কোলোম্বগী হু চুপশিল্লগা হকচাং পুম্বা চাইথিহনা মরী-মতাঙ শোলহনখিবনি। মমা মপাদগী লায়না অসি লোদে। লায়না অসিনা নাবা মমা-মপাগী লমচৎ ব্যবহার থবক ইংথাং মওং অহুদগী কায়দনা লাকপা ইমুংগী অঙাংদি নিউরেস্থেনীয়ানা নাগনি হায়বসি মাংজোননা থঙবা ওমই। মাঙজোননা মখি তাবসি কন্‌বা লুই। মীগী মওং মতৌ অসি শমওম্না মচু হোংহনবা য়াদে। অহুমকপু লায়না অসিনা নাগন্‌পদবা মীওই অহু কিতম,

থবক মতা, হোংদোকপীরগা য়ৈথোকপা য়াই অমস্থুং খিংবা য়াই। অঙাং মচাস্থু নিউরোস্থেনীয়াদা নাই। লাইরিক তম্বীবদা লানবা, 'ক্রেমিং' দা চীনফাদা পুহনবা নোটনা পরিক্ষা থাহনা পাস তৌনবা লাকুবা, মশা কন্নবা শাজেন তৌহন্দবা, স্কুলগী দিসিপ্লিন, য়ুমগী দিসিপ্লিন্দা অঙাং ঙাওহন্দুনা নিউরেস্থেনীক ওই লাইরিক নিয়ম নাইনা তম্বীদবা অহুগা পরিক্ষাদা শিন্দুনা পাস তৌগনি খনবা, রাহং পুয়মক খঙদবনা নম্বা, খুম্বস্থু মপুংফাবা ঙমদবা পুং তাগ.দা-রকপা, চীনফা পুরকপস্থু য়াওবক্তবা! মসিদগী পরিক্ষা ইনা ইনা অহানবা হার্নিংদা ময়ুং চিংপা মথৌ চৎপা অঙাং য়াওই। অহুঙস্বা থোদোক ১/৩ লক্তগী নিউরেস্থেনিক ওইখিবা অঙাং য়াওই। অঙাংনা কোক চীক্তুনতা লৈরবা, তুম্বা য়াদবা, মিহুন তিং তিং হুন্নবা, মরীগী মথম অমদা চীন্নবা নিউরেস্থেনীয়াগী খুদম লৈ হায়না লৌবিয়ু।

লায়েং— অনাবা অসি হকচাং নাবা নত্তে, মরী নাবনি, মরম অসিনা মহাক্তী ফননবা লায়েং অসি য়াম্না লুনা থোকই। মহাকপু মপুক্তীংগী ওইবা ফিভম ফগৎচহনা য়াম্না থুনা মহৌশাগী ওইবা ফিভমদা হল্লিনবা য়ানবা থাজবা অমা পুরক্কবা লাক্ক-গদবনি। অহুগা অনাবা অহুদি ফরোই হায়না খল্লবনি। অহুনা ইহান হেক হানবদা মশাগী মরমদা ক.উথোকপা তম্বগনি। রাখল অসি শেমগৎ-শাগৎপগী রাখন্দ খলহনগনি। ময়ুম শাবগী রাখল, মচা মশু শেম্বগী, লাইরিক-লাইত তময়নবগী, লৈকাইগী ফননবা থবক কয়া তৌগে, মীগী মতেং পাংগে হায়বগুম্বা শেমগৎ-শাগৎপগী

রাখল্লা ফত্তবা মাঙনবা রাখল পুম্নমক শিন্দোক্লদবনি মশাগী রাখল হেক ল'কপদা 'খনবা শংদে' হায়দুনা তানথোক্লনি। ঐনা খঙজবা পামজবা মওং অমগী শাজগে খঙবা যুম অমগী মওং-মতৌ পুক্নীংদা লাক্নবা খনবীয়ু মাতুগী কা অমস্থুং মিছুংথোংন-চিংবদা খনবিয়ু। ঙহাক খংগা অদুম তোকচখিগনি অদুদগী অমুক ইশাগী রাখল হেক লাকপদা ইচা নৈরবদি নৈত্রগা ইবাস্থগী মচা-মপ্ন অদু ডাক্টর ওমহনগে, ইঞ্জিনিযাব ওমহনগে আই, এ, এস থাহনগে, খনবা ওমগনি। মীগী নৈবাক্নী সেবা মওং করম্না তৌগদগে মখল মখল খনবিয়ু মসিগুম্বা রাখল অসি শেমগং-শাগংপগী রাখলনি। রাখল অসিনা হকচাং অমস্থুং মবী, নিতি অহুম্মক ফগংলি। ঙসাইগী মাবু রাহনবা অকিবা রাখনশিং অদুগা কল্লকপা, যেংথিব', লমন শি-নিংবা, নংহনগে, ফংগে, হা'কে খনবা মাঙ তাক্নবা বাখল অদুনা ঐবু 'বুমমরেং' গুম ইশাদা হঞ্জিলনা পা'নুনা মতম পুম্নমক মাঙন তাক্নবা ওইহল্লি। অদুনা হেক শংবদা হেক খল্লকপদা রাখল ফত্তবা 'পুম্নমক খনবা শ'দে চংলো' হায়দুনা ভানথোক্লগা শেমগং শাগংপগী রাকমদা খনবা ওমগনি। অদুগা লোয়ননা ইশাগী ওইবা রাখন্দা লূপ্না (self centreness) পুমথা, খংথা থাদোক্লদবনি। শেমগং শাগংপগী (constructive thoughts) রাখন্দদা নৈবা ওমগনি। অনি শ্লসি লায়না অসিদা কাউবিপ্লবদি খুনা ফগনি।

লায়না অসি ফবদা কুইনা চঙই হায়বদি— রাখল ফত্তবা অসিনা মুতিগী মাগী মশা অমস্থুং মরী অসি মচেং মচেং

শেগায়হুনা লৈবদগীনি। মসিবু হেক খন্দবা হৈবদা ফবা অহুম হৌরে তাওগ্রবা পুন্সিনি, খ্বাইদগী ইশা-ইট্রু ফবা মী অমা ই নৌ নৌনা ওইরগনি — অহুদি করম্বা অনৌবা পুন্সি অমা হৌগনি —

(১) অহেনবা পুম্নমক থাদোক্লগে (২) ফত্তবা লমচৎ পুম্নমক থাদোক্লগে, (৩) চা, য়ু নচিংবা শোক্লরোই (৪ খ্বাইদগী ফবা চিঞ্জাক্কা চারগনি (৫) নুংতিগী হওরা চারগনি, ৬' মসনহু শ'জেল তৌহুনা খ্বাইদগী কনবা শান্নবা য়াওনবা হোৎনরগনি, (৭) নাবদি লাইরহুনা অনাবসিদগী খুদোংচাবা ফংহুনা জান তানা খ্বাইদগী হেন্না পুক্নিনবা চৎলগনি, (৮ অম্স্থা ৬সিদগী হৌহুনা শাজেনগী নিয়ম পুম্নমক তমহুনা ঐনা লৈনৌংবা অনৌবা খ্বাইদগী ফবা পুন্সি অমা লৈবা তারে লেপখোকনি। (৯) ঐনা হিংগে হায়না খল্লিবা পুন্সি অসি ঐনা ওাক্পা চৎলিবরা হ'য়বসি পুংজা খুদিংগী অমস্থং নুমিৎ খুদিংগী নৌংশিংগনি। হেক লানবদা চুমথোকনি। (১০) মসিবু ওমগে হায়বদি [ক] কন্না নৌংবা, থক হোংদনা চংপা [determination]; [খ] মরৌ'জেন (courage) লৈতবা য়াদবনি, মৌকিথৌগী থবক নত্তে; [গ] লৌশিং লৈগদবনি prudence অম্স্থা নহারোল কয়াদা অসিগুম্নবা ভমথৌরবা লায়নানা নাবদা ঐনা খুদোংচাবা ওনথোকপিহুনা মপা লৈতনা চাওখংখিবা মীওই কয়া য়াওখি। ফররোই ঐ শিরনি হায়বা রাখল খনগ্রবা মীওইদি অসি য়োনা ভমৌরগভা ফবা ওমই। নাবদি লাইরহুনা "মপুন্সিদা অস্থক মুংওাইবা মতাং লৈখিদ্রি" হায়হুনা লাকতুনা অমস্থং উন্নবা খুদিংগী ভম্বা

মীওই কয়া কয়া নৈ। নোংমগী মাইল ৮/১০ থাকিং চৎপা ঙমলকপদা মশাগী ঈ পূম্নমক শেংদোক্লে। মাঙন-তাক্লবা থাখল থলহল্লে শেমগৎ শাগৎপগী থাখন্দদা মাইল ৫/৬ চৎপদা থনখিবনা পূক্নীংগী (psychological) অমস্তুং হকচাংগী খোঙচৎকী (physiological) ওইবা অহোংবা অমনা অনৌবা মী অমা মশাদনা শেমগৎ-শাগৎপা ঙমই।

মতাং অসিদা বর্ণাত-মেকফেন্না হায়— অনাবা মী খুদিংমক্কী ওইনা হোংদোকপা য়াই। খুদম পূম্নমক্তা পূক্নীংগী লুংঙাইতবা যাওবস্থ্ ফত্তবা অনাবা অসিগী হৌফমদি অমোংপা ঈ পীরক-পদগী থোরকপনি। ঈদগী হূশিং অসি হকচাংদগী ফত্ত-হো পুথোকখিনবা ইন্দ্রিশিংনা পুথোকখিবগী মহুৎতা হকচাংগী মফম খুদিংদা পুখিহনা থবক ঙম্বগী পাঙ্গল মাঙহল্লি, থোপ শোকহল্লি হকচাং ফবগা লোয়নবা থবক্কী পাঙ্গল অমস্তুং হৈনিংবা লোইনবা মাঙহল্লি।

"Changes can be made in nearly every case of this complaint. While symptoms always include mental disturbance, yet the root of the evil is in the polluted blood supply. The poisons that should have been eliminated from the blood by the excretory organs are carried to all parts of body, disipating the energy drugging the brains and destroying the energy, the enthusiasm associated with perfect health."

ঐ শেংদবদগী লায়না কয়াগী খুদম লাকপনি। ইপ্রি অমা শোক্লা নাবা নত্তে। কপনি, শিরহোই হায়বা থাজবা মাংশনা করুবনি। অনাবা কবা ডমদবনি (confidence destroyed). কনফিডেন্স হায়বদি থাজবা হেক নৈংনবা ডমবদা অনাবা অহু ৫০% করবনি।

লায়না অসিদা চাবা অমসুং চয়া হেনবা — মরী নাবদা চয়া হেনবদি ডমগন্দে। শোম্বহ চাশিল্লগা কপনি খল্লি। চয়া হেল্লগা শোনবহ অমুক হেয়া শোল্লগনি খল্লি। কমুংদা কুনপ্রবা ঔপায়-থবাওবা তাগ্রবদি পাখংপা খুদিংগী চাখোম অমত্তা ইল্লবসু কৈ হায়হনা পুং খুদিংগী চায়। অহুনা মপূং কাদবা চয়া মহেম হেনহল্লগনি। কমদা অমা নপ্রগা নবাব ডংখাই অমা নল্লগা কমদা নল্লগা নবাব মহী পুং ২/২ নৈখগা পীথকউ। অমুকী পুং ৮ দগী মুংদাংগী পুং ৮ কাওবা পীথক্লুনা মুখিং নিনি থবদগা শঙ্গোম ডাক্তা পীথক্লনা থম্ব। শঙ্গোম ডাক্তা থকপা নং ১। ময়াং য়াম্না কংলবসু য়াম্না নোয়রবসু শঙ্গোম পীথকউ। নোয়-মল্লবদি সের ২ দগী হেয়া পীথকনু। মতুংদা অককুবা চিজ্ঞাক্তা থমউ।

থ্রাইদগী লায়না অসিদা কত্তবসি হেয়া কয়াম্না চাশিনবনি। শঙ্গোমগী মতুংদা য়াম্না চাং হন্থনা চাগদবনি। চাবনা অরুপা হাইগংহনগনু। অহুগী মতুংদা অককুবা চিজ্ঞাক নং ২, নং ৭ অহুগা য়াম্না ময়াং কংবা ওইরগা শঙ্গোম হেয়া পীথকউ। সগাদ নল্লগা থোংদবা পোং চারবদি য়াম্না কামবা হেল্লি। অহুগা

খোঙ হাপ্না যানবা শাক্তবৌ। নোংমগী অমুক্ত: এ:মবা তৌখোকউ, মরী-মতাং অসি হায়কুম্না চঙ্গংহনবসি মরুওইবা অমনি। চাবসিগা লোয়ননা পুক শূবা, নোইবা-নানবা, শাক্লেন তৌহনগদবনি। মশা কনবা মীওই ওইববদি শাক্লেন কন্না তৌগদবনি।

মসলনা মরীগী থবক পাইন্ন (muscles are the regu-laters of the nerves) অদুগা লোয়ননা পোখাবা হায়বসিমদু অমা পোখোকপগী ভাবতা (complete relaxation) শাক্লেনগা যারবা থলবা থমগনি। শঙ্গোমদা থক্কুনা লৈরবদি শঙ্গোম থকপা হৌড্রিডৈগী মমাংদা অমুক্তা শাক্লেন অহূ তৌবিগদবনি। খোম শামবা, বাকিং মশা লৈতনা কারগনি। ওয়গা লমক্লেন মতেক থবস্ত চেনবীয়ু। যাঙ নঙ্গন, খাং, কৈগব, লেংজুম মখা নানবা কারগনি। মুংশাদি থব্রা থব্রা মুশিক্রিকাওবা খোঙদগী হৌরগা হকচাং অপূম্বা যাইবিয়ু। খোঙপা মুংশা যাইবা হেক হৌবদা কোক্তা লৈহনা পুক্লিবা ঐ অম চিংথবিহনা বাথন মুংতাইতবা থরম্বহ হেক্তা কখিগনি। যাইদগী পোখাবা যাবা বাথল থরকনি। শঙ্গোমদা লৈত্রবদি অমুক্তা ঐংদি ঐংহন্দনা ঐশিং অঐংবনা ঐকুম-খোকউ। ঐকুমবা, মুংশিং য়েহনবা, মুংশা যাইবা, অহুম অসি মরী কনখংহনবা শাক্লেন্নি। শঙ্গোমদা লৈরবদি ডিঃ ১০০ গী নিউক্লেন বাথ ওইনা তুম্মদাইদা লুখোকপা যাম্না কারগনি।

থবক, লেপ্তনদি তৌবা অদুগা মপাক্লপগদি চানবা য়েংহনা থবক শূহনবনা মশাগী মরমদা ফওবা থনহন্দবা ওমই। যাম্না নুনা তৌবা, মুংশিবাবা মওংবা মুংওনবা বারী শাবিগনু। লমচৎপা,

কোয়থোকপা, মকম হোংবা কায়ে। লাইরিক পাবা, লাই হেংবা, লাই য়েকপা, শান্নবা, কৈয়েন শান্নবগুম্বা মশাগী মরমদা চৎথোক কাউথোকপা য়াবা মশামন্থু কায়গনি। লাইরিক হেন্না পাদুনা মিৎ হেন্না শীজিন্নবদি কস্তে। কবদা তপথ্রবা লায়নানি। থক্তিক্কুং হোংলকপা উবদা হান্না ত্তৌরম্বদুগা চাংদম্নবিয়ু মশানা কয়গনি হায়রবা থঙলকনি। থাজবা মওং অদুদনি মাঙোন্দা লৈহনগদবা। কনাগুম্বদা চহি ২/৩ চঙই। কনাগুম্বনা থা ২/৩ দা কবা য়াওই। মসল, মসুঙগী ইত্রি মযাম, অসুগী কেমিকেল হোংদোকুনা হিংনবগী পান্নল হেনগৎহন্নবগা মত্তোমদা কজরকপনি।

সাইয়াতিকা (sciatica)— থোইদোক-হেম্পোকু পুশাইতবা লায়না অমনি। সাইয়াতিক নার্ভ’তা নাবা মথল পুম্নমক সাইয়াতিকা হায়না খঙনবনি। কম্না হেক্তা চাকুবস্থ নক্রগা থোইশাংশিংনা নাবস্থ তাং চাকপা, পুকউ থুনাং চাকপা, মরী চাকপা নক্রগা মতম কুইনা চোংলুবা, নাংথমহনবা য়াঙ মরীদা নক্রগা। নাংদুদা মরী অসি নমশিন্নকপা অমা পীবা, থোঙ হাপ্না নাংথিনা য়াদবা নক্রগা নাংদুদা থী লৈবদগী লাকই। য়াঙগী শক্ন নক্রগা নাংগী শক্ন কয়া মকম হোংহন্দগী লাকপা নত্তবা অত্তে সাইয়াতিক নাবস্থ অদুগা য়াঙ অমসুং নাংগী শক্নদা মকম হোংবা কাওবসি হকচাং অসিগী মপুংদা চুনা কত্ত হৌদি থম্না লৈবিবদগী অমসুং মরী-মতাং শোকহনবদগী লাকপনি। লাননা লৈবদগী থোকপনি, মৈদা কত্ত-হৌদি চু অদুনা হৈনদবা অমা পী অদুগা মরী অসিদা নাহন্-চাকহনবা অমা পীরকই। অদুনা মরী অদু নপাদল

হন্দহল্লি। লমচং ফজনা লৈবা, চৌওাক্তা পৃক্লীং চঙবা অকেনবা কোবা তৌবিহ্লবদি সাইয়াতিকানা কন্না থক নাল্লোই।

খুদম — নৌংহুদগী হৌনা কৈগনগী মতুংলোম থংবদা চংখিহুনা পৃকউ অহুদগী পুবোমগী মপানথংবল্লোমদা খুমিং ফাওবা তপ্না তপ্না নক্লগা মঙ-মঙ লাংউনা নাবা চাকপনি। হৌবসি অল্লেপ্পা অহোবা নাই অহগা করিগুম্না কাংদা অস্থকী মতিক কন্না চীকল্লে। মোক্কিনগুম্না পঙখ-পিথকনবা হিদাক চাবা নত্তনা থাঙবা ঙমদবা যাওই। মরী-মতাং কল্লবা, অমাংবা অকংবা মতুম লৈল্লবা, নল্লগা ঘা লৈল্লগা তৌবনি। অনাবা মফম অমস্লুং হকচাং অপৃম্নগী ওইনা যেংহুনা ফনবা লোৎথুনা নাল্লিবহ্ কুইথদনবা লংকুগনি। মরী পৃম্লমক ঈংনা তপ্না থমগনি, অফা অপূন লৈহল্লোই পৃকউদা মোন অমা থাল্লগা ঈংনা অল্লা-পোংপোকপগী ফিডমদা লৈগনি। মরী অমস্লুং মসপ অমখা লেঙহন্দনা কোয়থোকনা থমউ। চাকপদা নত্তনা মরী অসি পাল্লবা য়াদনা নাই করি-গুম্না মতমদা মরী অহুনা কোল্লিবা তোং পূম্লমক (অশোকপা থোঙ অহুগা) থাঙখি। লাল্লয়েং অসি ওথাক য়াবনি।

লাল্লয়েং — ঈশিং অশাবদা সিজবাথ তৌবনা সারকুলেসন হেক্ষংহল্লি অমস্লুং পোথাহল্লি। য়াম্না নাল্লবাদি ফমুংদা অহুম হোট হিপ পেক তৌবনা খুদোং চায়। য়াম্না কুইনা নিউট্রেল বাথ (ডিঃ ৯৬/১০০) তৌবনা পোথাহল্লি। কোমেন্টেসনস্তু কাল্লগনি। অহুবু পূম্লনক খসিগী মথক্তা ঈ শেংদোকুবা অমস্লুং হিংনবগী পাঙ্গল শাগংনবা হোংনবা দরকার ওই। থোঙ হাম্না

য়াইন্দবা য়াদে। ঈশিং অশাবগী এনেমা নিত্তিগী তোৎথোকপীয়ু। অকনবা অকংবা অমাংবনা লাই শাবদু লৌথোককনি। পুম্নমক্কী মথক্তা চল্লা হেনববা মরুনি। নুঙাইতবা খুদম পুম্নমক মাঙখি-স্রিবফাওবা হেনগদবনি। চল্লা হেনবা (নং—৩) দু খাইদগী কান্নগনি। ঈশিং য়াম্না থকপা অতুনা ঈ শেংদোকপদা মতেং ওই। ঈশিং অদুসু অশাবা ওইরবদি হেন্না ফৈ। শোম্বরক্লবা মতম অদুদা চল্লা হেনবা তোকপীয়ু। অদুগা শঙ্গোম থকপা নং ১ দা লৈবীয়ু। শঙ্গোম থকপগী মতুংদা অকক্লবা চিঙ্গাক নং ২, ৫, ৯ চাদুনা লৈবা য়াই। হকচাং কম্না, নুংঙাইনা লৈরবা ফাওবদা চাগনি। হেনক্তিম্না চাবা য়াদে। হেক হৌবদা পোৎখাদুনা লৈবীয়ু অদুনা মরী শোক্তবা হেল্লি। নঙ্গলদা হোটি স্পাইনেল পেক তৌবা ফৈ। নম্বা নানবা পুম্নমক কান্নগনি। অনাবা অদুনা হেক নুংঙাইরেদা হায়বদো চুম্নবা লায়রেংনি। য়াঙ নম্বা, তিংথোকপা শাক্তেল, লয়বা, পৈথবা পুম্নমক য়াঙগী শাক্তেলনি। খোঙসু অদুমক্তাই কোনথোক-কোনশিন শান্নবিয়ু (ফরবা মতমদা) ভুম্বা মতমদা ঈশিং অশাবগী লিক্লী অদু অনাবা মম্নাদা থম্বীয়ু অদুনা সারকুলেসন হেঙ্গৎহনগনি অদুগা চীকপসু ফৎনগনি। তোং অদু যোরামোং তৌজবা ঙমজগনি।

খাগী খোঙচৎ (mense)— নুপী ওইবা অমগী পুক্লিদা চহি ১৪/১৫ দগী হৌরগা চহি ৪৫/৪৬ ফাওবা মতম নাইনা নুমিৎ ২৮/২৮ নিগী মতুংদা খাগী খোঙদা ঈ ওইনা চৎপা ঈগী খোঙচৎ অমনি।

ওভমগী .খ'ৰকক্ষম ওইারীদগী ওভম হায়বদি মরুম মচা মচা খোরক্লগা ফি:লাপাযান ট্ৰাবস্তা চঙপ্রগা', অহুদগী ইউটৰস ফাওনা চংখিহনা মেন্স অসি লাকপনি। অহুগা মীৰোনপ্রবদি ইউটৰসতা অহুম ফাঙিন্দুনা লৈখি। মেন্স হায়ব'দি থাগী খোঙচস্তা লাক-লিবসি হাউ খর অমস্থং ইউটৰসকী মৰী মতাংদগী খোরকপা মশ ক্ষত্রবা ইপিসেলিয়েল সেল খরগা পোয়ননা খোরকপা ঈনি। থাগী খোঙচং লাকপসি মীওই শুবে তাকপনি। মসি লাকপগা হকচাং মপুং ফাবগা লোয়'ন। খবাক মপু' ফানা চাউখংলি পবব্ট হিয়াৰ লাকই। মসিনা তাকপবু ণুপীমচা অহু মপুং মরৈ ফাবে — মমা ওইবনা খুদোং থীয়ে ঙাকপনি। অহুগা মুপী অমনা মীৰোনপ্রবদি থাগী খোঙকাপ লেপপ্রে। অঙাং পোক্লগা অমুক লাকনি, অমুকহন্না মীৰোমত্রিফাওবা লৈগনি। অঙাং অহু খোম পীখক্লনা থম্নবদি খোমনৌৰিবা মতম অহুগী মখৈ থাগী খোঙচং লাকলোই, মহুদা করিস্থু কিবিকুমু, হৌনবীনি। অশাবা লমদা খর নহা ওইরপ থাগী খোঙচং লাকই অহুগা অঙ্গৈবা লমদা থাগী খোঙচং অসি খেঙনা লাকই। অশাবা লমদা চহি ১১/১২ অহুগা অঙ্গৈবা লমদনা ১৩/১৪ দা মেন্স লাকপা হোই। চহি ১৫/১৬ ফাওবা থীন্নবস্থু য়াওই। শাবনে; চীঙ্গাক ফবনে, য়াম্না কেনা-মৌনা লৈবনা মেন্স লাকপদা থুজিলহল্লি। যুম অশাবদা লৈবননি, অহুগা ইস্কীমোশিংদি অশাবগা ১স্থং অঙ্গৈবা লমদমগী চহি মতাং অহুবাইদা লৈ। ঈংমন্দুনা কুইখবা তৌদে। মেন্স অহানবা লাকপসি — অঙংশিংনা য়াম্না ঈকায়না খোকই

অহূনা লোংশিন্দুনা, খঙহন্দনা থমগল্লি, অঙৌংবা ঈশিংনা শান্নগুম ঈকুজথোক্তুনা লৈবা ফত্তে। ঈহু লেপখিনি, হকচাংগী খোঙচৎনি, করিস্সু ঈকাযকম থোক্কে। অহানবা ১/২ রক লাক্রমলগা লেপত্রবা থা ২/৩ গী মতুংদগী চাং নাইন অহুম লাকপনা নমই। থাগী খোঙচৎ অসি মান্নদে, থা অমগী মনুংদা লাকপা মান্নদ। অহুবু পানখৎলকপা অহানবা চয়োল্দা লাকপনা নমই, মহুবু অফবনি লৌই। থাশিরোমদা লাকপা ফত্তে লৌনৈ। হাইগৎহনবস্সু য়াই।

থাগী খোঙচৎ অসি অমুকী ওইনা সুমিৎ ভমনিদগী ৫ নি লৈ। অহুগা চয়োল অমা লৈবস্সু য়াওই নত্রগা নোংমত্তা নিনিত্তা লৈবস্সু য়াওই। অহানবদা খরা লাক্রগা য়াম্না চৎলগা মতুংদা খর-খরা লাক্রগা অহুম লেপখিবনি। অহানবদা পারপ তৌবা (simly) অহুদগী ঈ ভাক্তা অহুদগী পানা চৎলি। মনম নমথীবস্সু য়াওই, মনম য়াওই। চয়োল অহুম খুদিংগী মেন্স কায়দনা চৎপস্সু য়াওই। মহুনা মশা শোকপস্সু লৈতে। মেন্স লাকপা মতমদা খোম অসি চাউখংলি অমস্যুং পেৎলি। মেন্স লাকপা মতমদা খাঙ অমস্যুং য়াঙ নাই অহুগা মরী খর তিংবগী খুদম লাকই, মেন্স লাকই হায়রবসিদগী হেনবা খঙজবদগী হেন্না করিস্সু খঙজদবা অমস্যুং তৌদবা মীওই য়াওই। মুপীগী ইস্ত্রি অসিমক মশা কত্রবদি খুদম অতৈ লাকই। অহুগা ইউটরস অমস্যুং ওভারী অসি ঈ পুনহুনা লৈগনি। করিগুম্বা কালদা থাইরোইড্ ফাওবা ঈ পুনবা য়াওরকই। ঈ হেনমন্না চৎপবু (menorrhagea) হেন্না চৎপা কৌই। মেন্স অসিগীদমক্তা ঈ য়াম্না শাকপবু ঈ

হাৎবা (mentrorrhagea) কৌই। অহুগা ঈ লাকপদা য়েকপবু (dysmenorrhea) য়েক্ক য়েক্ক লাকপা কৌই। খোঙচৎ অসি লাকক্ষম খোকপদা লাক্তবদি— amenorrhea খোঙচৎ লাক্তবা কৌই। পুম্নমক অসি ইন্দ্রি মশামক্তা ন'বা নত্রগা হকচাং অপূম্বদা ঈ শংদবগী লাকপনি।

অথঙ-অহৈশিংগী মতম্তা মেন্স হায়বনি ঈদগী ফত্র হৌদি শেংদোরকপনি। য়াম্না কয়া নোম্বা নৈবাক্তা নুপীদি কালেন্দা পৃথ্রেশ লেপখিবা য় ও'। মরমদি ঈশিং চৎপ', মংবা অমসুং ছয়াং লোমদা চৎখিবনি। শা-উচেক মশা ফবশিং অসি মেন্স পঙচৎ চশ্র। য়াম্না হেম্না চংপা অমসুং লেপখিবসি মশা ফত্তবদগী লাকপনি হায়বসি খঙনা মশা ফগংনবা খুদোংচাবা লৌবিগদবনি, অনাবা ওইনা য়েংবিগদবনি। মেন্স লাক্তিবৈদা কোক য়াম্না কয় চাকপা, পুক্নাং য়াম্না নুঙাইত্রবা, ইপা পাখংলবা অহুগা পুমলেপ লেপত্রবদি অথঙ-অহৈবু মুন্না য়েংহনগদবনি, নত্রবদি তুংদা নুঙাইতবা কয়া লাকপনি। ওভারীদগী ওভম খোয়রুগা ফিলো-পিয়ান ত্বাব্লোমদা ফাওহনা ইউটিরসয়োমদা লাক্লগা মীরোনগ্রগা মীরোয়ে। মীরোন্ত্রগা মতম খর ইউটিরসতা পনহনা নৈবা ত্বাব'ন। মীরোপ্লগা ওভম অহ্ মেন্সনা চামখোক্লনা পুথরক-কদবনি। ওভূলেসন হায়বদি ওভারীদগী ওভম থাদোক্‌সি লেপত্রবদি মেন্সসু লেপ্নী। মদোমদা লেপত্রবসু হকচাংনা ঈ শেংদোক্লবা অহুম হোংনৈ। অহুগুম্না অসিগুম্না নুপী কয়া ঈ শেংদোকপা, হিংনবগী পাঙ্গল শেমগৎপদা ফত্র হৌদি অসি

মাঙ নবা, লৈথোকখিবা য়াই   চাকখাও চাকংপা, তুমদবগী লায়না কয়া লায়রেংঙনা ঈ ফংনবা লাক্লরকপদা চয় শাংনা হেল্লকপা, চৌঞ্জক অকংনা পীরকপদা মেন্স লেপখিবা য় ওই। মসিমক ওভম থাদোরক্লবা থরায়গী পাঙ্গল শিঞ্জিন্নবা ঙমদে কাঞপনি। অতুদগী হকচাং ফগংলক্লনা ওভম থাদোরকপা ঙম্লগা মেন্স অত্তম লাকচৈ।

থাগী খোঙচৎ লাক্লবা (amenorrhea):

মেন্স লাক্লবদি মথল অনিনি। অমুক্তা শুপ্লাক লাক্লিবা অমা, অকোপ্লা অমনা অহানবদা লাক্লয়গা লেপখিবা অমা। অকোনবগী অসিদি থিংখিবা, খোরকতনা লৈখিবা মওংনি। হকচাংগী খোঙচত্তগী শোয়বনা ওইবসু য়াওই। মওং অসিদদি হকচাং ফগংহন্দনা হিংনবগী পাঙ্গল শাগংপা তারবনি। অহানবগী মওং অসিদি অঙাং পোক্লবগী ইঙ্গি পূয়মক মপুং-মরৈ ফানা চাউখৎতবা অতুগা ইউটরস নত্তগা ওভারী পাম্দবা মীওইদা থোকই। অনিশুবা অসিনা থবাক চাউখংপদা থীনবা, হকচাং শারেপ কারক্লবা অতুগা নীংখিজবা মুপী ওইবগী ইঙ্গি মপুং ফানা উংলক্লবদগী থোকই। অতু ওইরবদি মশা ফগংহল্লগা অত্তম লাকচগনি। পূক্লীং নুঙাইতবা থাদোকনি। লাইরিক-লাইশু কয়া ঔরাইবা, খরা ফজিংশাঙবা কোমথোকপসু কৈ। করি-ঙম্বা কালদা লৈশাবী থরদি য়ায়া খেঙনা লাকপা য়াওই। মশাবু করবদি মহুদা করিসু কিনিংঙাই লৈক্তে। চহি ১৩/১৭ কাওবা লাক্লবা য়াওই। লাক্লয়গা অমুক লেপখিবা অসি থা কয়ামুক

লৈবস্তু য়াওই। হকচাংনা ক্ষরবদি করিস্তু কনিংঙাই লৈতে, হকচাং অস্তুম ফংচিল্লক্রুবা য়াঙ কংথরক্রবা, থাগী খোঙচৎ লাকপা থা খুদিংগী নুংঙ ইতবা খুদম কয়া লাক্রবদি ঐ অহু থিংত্রে হায়না লৌগনি। থিংখিবগী লায়য়েং পীজরক্কে।

লীক্লা চংপা (Dysmenorrhea):— হৌভিক্কী যুস্বাল কৈবাল অহৃগা মিভিলাইজমগ্না পূরকপা চিঙ্গাক অমদি রাখল অসি নেচৱদগী থাপত্তোক্রকপনা লায়না অসিনা মতম থবা নক্লগা থরাদি নাহৃনা অয়াম্বা নুপাদা লৈ কনাগুম্বা নুপ দদি থাগী খোঙচং হৌবদগী থম্ব ফাওবা য়েক্রুনতা লৈবা য়াওই। হৌকয়দি হকচাং পূম্নমক্কী ওইবা ঙাক্কমদগীনি। ঐ শেংদবা, শোনবদগী লাকপনি। হকচাং অসি মৱাই তারকপগা লোয়ননা মগী শোন-বদগী মগী চীকপা (neuralgia) দগী লাকই। ফি নীংথিজবা শেঙবা, খাঙজেং লাকশীনবা, পেটি কগ্না ফাজিন্দুনা, খাঙ পীক্লা উহৱবা লাক্রবদা, নমশিল্লকপা, ঐ পুনবা, নাহেনবা পোকহনবা অহৃদগী হেনহৃনা ইউটরস মকম নাত্তোকনা লৈবা ফাওবা য়াওই। লৈকম অহু নাত্তোকপদগী নাব-য়েৱকপা থোকইবসি ঐচেল অহু থিংখিবনা ঐ চেনবদা খোঙ-লৌবা পীছুনা অয়েক অথীন নুঙাইত্তবা পীরকই। অহোঙ্গা অমনা তাং চাকপগা লোয়ননা লাকপনি, ঐংহনবদগী লোক থুংবা, তাং চাকপা ওইনা লাকপদগী হৌখিবা য়াওই। ঐংখিবদগী মগুংগী অঙাং পোকপদা চঙইবা হাক্ল পূম্নমক্কা ঐ পূনহুনা য়ৈশীন্নুনা লৈখিবদগী অয়েকপা অসি থোরক-পনি। মুপী-মুপা তিরবদা কা-হেনমনবদগীসু শোক্কহনবা, হৈনদনা

মুঙাইতবা পীরকপনা মফম অসিদা লৈফম থোকপা পান্সল মাঙ-থরকপদগী অরাবা মুঙাইতবা অসি পুরকই। কুইনা তিম্নদ্রেগস্থু মুঙাইতবা অসিমকস্থু থোকহল্লি। য়ুদ্ধানবগী মরুওইবা ইন্দ্রি পূম্নমক্কী অনাবা, অটীকপা পূম্নমক্কা থাগী থোঙচত্তা অয়েকপা পুরকই। য়াম্না থীনা য়েকপা মখলগী য়েক্কা চংপা অমা লৈ। অদুদদি "মেম্ব্রেন্স দিস্‌মেনোরিয়া" কৌই অঙাং পোকপগী ময়েক্কুগদি মান্নদবা অদুগা ইউটরস অসি থুনা কন্না শুপমিন-মন্দুনা মেম্ব্রে অপাবা অদু মচেৎ মচেৎ শেগায়দুনা নাম্বোক্তুনা থোঙচত্তা লাকই। মসিদা য়েকপসিদি ঙমখৈ লৈতনা থাঙবা ঙমদনা নাবনি। অহোবা নাই অদুবু অহোবা অনিসিগী মরক্তা অদুম মুংঙাইনা লৈ। মী মীদুগী মশা ফবা ফত্তবা মতুংইন্না নাবা য়েকপসিস্থু থেন্নৈ। মরী-মতাং শোমবা, কিগন-পাখংকনবা মীদা থিং হেন্না মুংঙাইতে। নিউরেলজিয়াগী ভাবনি। য়াম্না য়েক্কবদি নঙ্গনগী মখাথংবা শরুক্তা লোয়নৈ। ওভরী অমস্থুং ফিলোপিয়ান ট্যুব নারবদি অনাবা ইন্দ্রিশিং অদুদা অনাবা অদুম কাওই। মফম নানথোক্লবদি ইউটরসতা অদুম নাই।

লায়েংবং— থুনমক পোত্থানবদি ঈশিং ১০৮ দগী ১১৫ ফা: দা সিজবাথ তৌবনা থাইদগী কৈ। অশাবা নীংথুদা পেক তৌবা, ঈশিং অশাবদা থোঙ তাংবস্থু ; য়াম্না হেন্না কান্নগনি। মাংবা য়ানবা লাক্লবিয়ু। অশাবা ঈশিংগী এনেমা তৌরগা থোঙহান্নস্থু য়াগনি অদুগা য়েকপস্থু পোত্থাহনগনি। ঈশিং অশাবা অমস্থুং অঙৈবা য়াম্না থকপীয়ু। খুৎ থোঙ শানা থম্বীয়ু। অদুগা মথুম মরাং

হৌবা কৱিগুম্বা কালদা য়াওহনগনু। নুংশিং অশেংবদা কোয়-থোকপা, থবক পূবা য়াম্না কায়গনি। ফনেক-খোইথাদা শেংপা, পেটিকোট নচিংবা, পেট, কৱিগুম্বা মওংদা চনাংদা অমা অপুনবা অমত্তা লৈবা বাদে। চনাং, খ্বাঙ কোয়না থাদোক্লুনা শপীদুনা য়াম্না থীনা য়েক্লবদি চৰা ১'২ দগী নোংমা নিনি চৰা কেন-দোকউ মেন্না লাক্লিংৱগী তাম্লক্তা হকচাং ফগৎনবা শাকেপ, বাকি, দাবা থকপা ফত্তনা য়েংহনা হকচাং ফগৎহনগদবনি। মশা অহু য়াম্না শোক্লা হৎপ্রবদি ঈ কংবগী চিঙ্গাক পীজো মশা ফগৎনবগীদমক নিউরেংস্থনিয়াদা পীরিবা চিঙ্গাক অমসুং হিংনবগী থৱায় শাগৎপগী মরম পুম্নমক য়েংবিয়ু। মতাং অসিদা অকুবা ৱাকয় অমদি নুপীনা য়াম্না তিন্ননাংবগী থাক হাইগৎনা লৈরগা নুপাহুনা শোন্দুনা অমসুং নাবনা থবক মপুং ফাহনজ্রগনু নুপীগী অপাম্বহু হাইগৎনা পেন্দনা লৈবদগী মেন্নগী খুদোংথীবা অকায়বা কয়া পুরকই। মসিদগী মন্নুংগী ইন্ফ্রেশিংদা ঈ পুন্দূনা লৈ। অঙ নক্রবদি ঈ থক পুন্দূনা লৈতে। মতৌ-মনাও অসি চাম্ন-ৱবদি মেন্নদা বেয়া লৈতে। অনিমক মশা ফগৎনবা, লেংযাম্নবা চংশিন্নবা শাকেন কয়া তৌবা চঙই। নুপীনা মশা ফৱবা, ইউট্রসকী মফমদা নাংল্লোক্লবদি, অনাবা লৈত্রবদি মেন্নকী বেয়া লৈরোই। শাকেন তৌহনবদা মেন্নবা থিনবা-লেংবা কৱিগুম্বা অমত্তা পীরক্লোই।

মশা ফনবা, ঈ শেংনবা, কয়নবা শাকেন তৌরগা অসিগুম্বা মথমগী নুংঙাইতবা কোকথিগনি।

৮। থাগী খোঙচেং হেন্না চংশা (menorrhea)—ঐ হেক্না, মান্না শাখ্বদা চংশা থাগী খোঙচংদ্রি। অমোন্না থায়না কয়া, লৈরবদু ইউটরসকী কুয়োনদা চীকপা য়েকশাদ্রি লাকশিন্নি। অচাং-লোকপদা ইউটরসকী মতম অমদা শেশায়বা, অমেক অপুক লৈবা মকম নীমখোকপা ইউটরসকী মচৌনদা চাক্নং, ওভারী অমসুং টুবকী থী মক্কপা অমমদা [illegible] ওইবে। ইউটরস চাউং, থংনবা অহুপা মাউকথণী তোন্ন মচেং মচেং লৈখৈরবা, নাউকখ্নবা থুনা লৌথোকমন্দনবগী, চাখোকপদা খুংলাই লেগ্জিনবদগী লায়না থীন খোকহন্নি। অহুবু পুক্সনুকী মথক্তা হকচাং ফওবা, হিংনবগী শাকল হবকপদগী লাকই। চি, কিন্নোবা হৈ, কবদগী নি থাম্না চংশদু থাওই। মরৈমাশিংগী ঐ চাং অমসুং মথোং হকচং দগী য়েৎন লেপখি।

৮। কমজর্ভা লৈবা, শাফেল, লোক্না থাক্পা, মক্তবা হবা অমসুং হকচাং হেন্না শীজিনবদগী, অহিং থেক্কা মীংশেং থাওবা, অথুব মরুওইনবা, ভুঙ্কম চাকিম থংদবা থাথিবা মকলগী মমাঙগী লোনা, হকচাং শৌকহনবা থবক থৌথ্রম পুক্সনুক্তা অমাবা মথং থুনকই। লেপ্পা থবক হেনমরবদু শ্রী পুক্সনুগী লৈহ্রি অহুপা হেনমনা শোকহল্লি। থংতাং মীউন্নোন খুনা শোকপনদু থংশোমবা মুনীকদি থামনা কদি লোকহল্লি। হিংনবগী শাকল হকনা লৈবা, মশক লোনবা শৈম্নী মথুং থাংশা মীওইবা লায়না অসি লাকই। ঐ মক্নাদি ... পুক্সনুক্তা মিহুৎপা লৈকপা থিনবা থাবা হশোকহল্লি। অহুপকী ঐ হাথবা থাবদি। মী অসি তম শোক্সিনকলা হেন্না ওই। মমলা

ঐ, মুদি লাকপদা, কুংশীল্লকপা হেনববা, অতোপ্পা অমদা হায়রা হক্কছ্যং কবিতৈনা চংশা ঐগা যাররবা ? হাউগা ঐগ: তিরবনা চুপগী মশা কবিতৈগী ঊদি কমচিংনৈ। ঐ খোঙকখিবা হাউদগী যাম্না হেনবনা ঐ অহ কমদ্রিরি।

খোঙকাপ চা নাইদবা খোঙকাপ অনিগী মরক চপ-চানা নৈংগদবহ লৈতনা য়াম্না কুংবা লাকপা হোয়না লাকমন্দুনা হকচাং অসি ঐ চংমন্দুন, তমথবগা চপ মাগনা শোকচৌরকই। য়াম্না চংপা হায়বদি হাথবগা শাংনা চংপগা মাটৈ। মপুং-মতম চাদনা লাকপা হায়বদি মতম চাদনা, মতম থাংনা ওইবা থাদোকই লক্কনা তৌবনি ওভা হায়বদি মক্কিমশিং অসি পুথিং ২৮ নিগী মপুংদা শায়েপ কয়, ১৮ নি গী মপুংদা অমুক্কং খোঙকচবনি। কবিগুরা মতমদা মুপী অসি মশা কংমন্দুনা অমম্বুং শৈনমনবদগী মক্কম (ওভম) শিং অসি মপুং-মরৈ কাথা ঙমদে থংদুনা কুথিং ২৮ নি তুংদৈদা লংঙৈ চন্না মুথিং তংনা থাদোকহৌকপনি (ah r'i n) । অমিদগীনি মতম চাদনা খেংলাকইবসি অমুপা চাং নাইদবনা অমুক্তম্বু লাকপা অনিগী মরক-তুংশিন্দু থাদোক্লা, পুং মহুনা মশা কংবদগী নাহু-নাংজাংকী ঐ চেনখোক-চেনশিন মপুক কাদবদগীদা মক্কম অহ মতম-চানা মপুং মরৈ-দুদবদগী খোঙকা মতম অহু থাদোরকপনি। চাথেনা চা ন ইরা লাকপা খোঙকপ অতিগী মপুংদা ঐ য়াম্না লাকপহ খেংলাক তিয়া কৌই। খোনো-মোশিনা পুরকইবা মরমগা য়াদ্রে

চানমারেং:— অমা-কগংবমগা কন্দবিরা লায়নানে। মশা মহুনা হৌনবগী লাকপা লায়নানি। অতোপ্পা মথনগী

অকুবা লাইনা য়াওবদি চবা চেপহন্নবা ঊগী মচুগ হেন্নংহনবা
হিংনবগী পাঙ্গল লেমগৎপীরগা অকখি নাপান অমঙনী চেন্দনা
চরা চেন্নু নত্তগা হৈ মনা-মশিংদ সাংবা "এনেবিনেটিভ ডাইভ"
হাবদি শেংদোকুবা চিঙ্ক্লা চযোন ৩/৫ লৈরগা ফখি। মচু
খুদোং চাংগা মপুং থাদবা চরা সাবুন নং ১ ৭.৫ গী মনুংদা অমা
চেন্নু মুখিং ২১ য়োম লৈবীরু। অতগী মতুংদগী শঙ্গোম থাক্লা থকপা
ন ১ দা লৈবীরু। হৈনত্তগা নং ১ দা লৈবীরু। মসিদনা থুনা
ফজনবা ওমই। মমদি শঙ্গোম থকপনা হিংনবগী ওইবা থবায়গী
পাঙ্গল হেন্নংহন্সি। মপা, মাবা, ভাং থেকপা কায়গনি। মাংবা
য়াম্পা ইশিং থরদনা এনেমা ভো। শোনবনিন ঊশিং যাম্না
এনেমা তৌগনু। শোধবা হেনগনি। ঊ হাথরিবমবে কয়ুংদা
ভুমীরা লৈহন্নু। থোঙলোমথংবা কা থোন মথোঙ অচু চেক
২ না বাংথহন্নু। গ্রেজীটেসনা ঊ অচু থোকহল্লোই, নত্তগা
নীংচু মথৈ থোন মচা অমনা বাংথহন্নগা লোংনা হিপডুনা
কৈহন্নু। য়াম্না শাথিনা চংলবদি ঊশিংদা খুম্না খুদৈ মগা অমা
কংনা তমদে কুগা নীংচুদা থেত্তুনা থগা কাদৈ। ঊ চংপা লেপ-
প্রবদি লোংনা হিপঙ্গা চনীং অমসুং যাংগী শাক্লেন অমুক
শঙ্গোম থক্তি লৈদা থর থর তৌবা ভমগনি। কগংলকপগা
লোয়ননা লেংজুম, থাং, নজন নোইবীবা, থেকোক-থেকচিন
শাম্বীরু। শাক্লেন হেন্না তৌবসু য়াদে। হাকিং থর থর চেন-
গংনা চংপা ভমগনি। হেক লাকপগা লেপকনি। অমুক চংকনি,
য়াবকনশিংনা শেংদোকপগী (cu e ment) থবকসু তৌই। অনাবা

ৱোং অমসুং (অস্তাং) থা লেপখিবগী পোংশক পক্‌না ইউ-টেরসতা লৈবদি কাইরে। অদুবু কত্তবা নমখিবা য়াওরকপহ্ শঙ্গোম সের ৫/৬ থক্লগা চামখোকচখি, লোইনবা শেংদোকখি। পথ-পুমথহন্নবা, অশাবগী হুবনা শেংদোকপা, চরা হেনবা অমসুং হকচাং পুন্নগী ওইনা কগংনবা লায়রেংনা থ্বাইদগী কাম্নবা মহৈ কংগনি। কনাগুম্বা স্পেসিয়েলিষ্টশিংনা থোইদোক-হেন্দোক্লা পথ-পুমথহন্নবা অশাবা মনিল ইউটেরসতা থাখিল্লি। অদুবু ৱেরা শিকা চেন্নবা চুম্নগী হকচাং শাজেল, চরা হেনবা, চাবগী নিয়ম চুমখোকপা, থরায় পাঙ্গলগী শাগংচনবা লাক্লবদা থরাম য়াওরবদি থ্বাইদগী লাকচবা লায়য়েংনি। থাগী শমহ্ তপ্না তপ্না চাংহনা শাম্নগা ইউটেরস তপচিন্দুনা ঙৈ হাথবা থীংই।

মেন্স লেপখিবা খিংখিব, (লাক্তবা)— মেন্স লেপখিবা হায়বদি থোরক্তবসি চেনখোরকপা ঙৈচেন্দা ৱেরা তোবনি। খিংখিবা হায়বসি লাক্তবগা ৱেৎরে। চত্তনা মসুংদা নৈখিবা (retention) হিমেন শেগাইদনা তত্তনা লৈবা, ইউটেরসকী মতক অহ্ ফাজীনংদুনা লৈবা ইউটেরসকী ঙৈ চেনকম অহ্গী মচীন অহ্ ইউটেরস লৈনা লৈহনা তপচিনবদগী লাকপা লায়নানি। অথিকমগী উনশা অহ্ নাবা য়েকপদগী শম্না নপশিন্দুনা লৈবদগীন্দ্ ওইখিবা য়াই। হিমেন অসি শেগায়দবা হায়বদি হোদবদগী পন্দুনা ঙৈ লাক্তবসি মুপীমচা অয়াপ্পদা থোকই। মমানা ঙৈকুলখিবদা পীক্লিংঙদা তংখিবনা নমই। মাহ্ নক্লবদি শারেপ কায়রুবা কাওবা ফাজীন্দুনা অদুম লৈবন্দ্ য়াওই। মেন্স পন্দুনা লৈপ্রবদি চমীং লুমই। অকুন্সা পোংথমা লৈবতুম থল্লি। য়াম্না হুংতাইতবা থমা ওইনা কাওরকই।

মসিমক্তা মীয়োম্নবগী ময়াই অমা নি। ইউটরস অহু মথাঙ-
লোমদা কোম্বকপা (anteflexion) না অং-পোক্লা তৌনবা
অহুনা মথকথংবা মতোন অহু খৈশীনুনা মওংদ হোংলগা ইউ-
টরসকী মচুক অহুগী মওং হোংদনা লৈরগা ব্লাদারদা অপ্‌নবা
নি। অমনা ইউটরস অহু ভুংলোমদা অনি থোক্লা লোমহুনা
লৈবা, মচাম্পি অহুম লৈরগা কোম্বরপা অহুনা রেকটম্‌গা থাগা
থোক্তগা লায়না নমথরকপা নীবা অসিদগী হু পন্দুনা লৈখি।
মসি চুমথোকপা ভাই। অহুগা লোয়ননা ইউটরসকী মচৌন ফাক-
ভোকপা, অপুনবা লৈরবসু লোথোকপা, ফিমেন হোৎনবা অরাইবা
থবক ভাক্তনি।

মেন্স খিংখিবা- ইউটরস অমসুং ওভারী নাবদগী লায়না অসি
লাক্লবসু, অওইবদি মশা পুম্বা ফত্তবদগী লাকপা লায়নানি। মশা
ফগৎহনগদবনি। টি বি,ঐ অকংবা ক্লোরোসীস্‌ নাপু কাবা, কেন্সার,
নোয়ননবা অসিগুম্বা হকচাংগী থবায়গী পাম্নল তমথরকপা লায়নাগা
লোয়নগনি। ঐগী চাং অমসুং মশুন মাওহৎকপা পুম্বমক অহুনা
হোৎফম্নি। পুক্লীং মুংঙাইতবা, লায়হৌ কমা হৌবা, ডাইফোইড
ফিভার, নীউমোনীয়া, নারভস্‌কী লায়না কয়া লাকপা যাই।
কল্লিঙ্গুম্বা কালদা মফি চোংনা শেংপা, মথোঙ চোংপা, লৈনীল
কাবদা লৈবা, নিংথম চনখিবগী মেন্স খিংখিবা য়াওই।

মশা ফবা, ঐ শেংবা মীওইবদি কল্লিমু ফিকম থেঙ্কে।
অহুগা ঐ পুনশীহনা লৈখিবা অমসুং ঐচেগ শোনবদগী শুভাই-
তবা অসি লাকপনি। অসিগুম্বা পুদক্তা অনাবা অসিন পুরকপা

মঙংদি লায়না কবা ঙমই। হকচাং অপুম্বগী ওইনা মথক্তা পনাগ্রবা মঙংশিং অৎয়াদ লায়নাগী মভুইংম্না য়েংবা থাই। হেক কিখিবা অহুগা খগংখিবা অমদগী খংলেপ লেপখিবসু য়াওই, অহুগা ওভাবী অমসুং ইউউরসগুম্বা ইন্দ্রি নাবনা মফমহুগী ওইবা অনা-অয়েক অগনা থিংখিবনা নমই।

খুদম — কোক চৌকই, নঙল নাই, য়াঙ, খাঙ নাই, ওনাংই, মায় হাপংশি। লাইহৌ তৌই, কোক ডাওই, মিং মশেন-মরাং ওইনা উই। ইউউরস অমসুং কোব্বা পান্নরা নিউরেল-জিয়া কন্না চৌকপা মথল অমগী অনাবা ফাওরকই।

লায়েং :—লায়েংবা হেক হৌগে হায়না খয়কপদা হকচাং পুম্মথক্তী ওইনা থনবা ডাবনি। অহুগা হৌফম কবি ওইবা য়াই হায়রস য়াম্না পুনা লেম্লগা লায়েংগনি। অনাবা অও তোঙাম্না ফহনগনি, মশাসু ফগংহনগনি। কবিগুম্বা কাপদা সেপ্পকী খবক হেনমল্লবসু লাকই। ইংবদগী লেপখিবা ওইররদি ইশিং অশাবদা ফমলগা ফম্ভখি। (দিগ্রী ১১০)/মিনিট ১০/২০ চঙহল্ল। য়াম্না শোম্নগা ৫/৬ তা মচঙহল্ল। নীংএদা অশাবা পেক পুংথাই অমা থোম্বীয়ু। অশাবগী হিপবাথ অয়ুক অমসুং থুমিদাংবাই লোবনা খাইদগী কাম্নবা হেনগনি। য়াম্না চঙবা অমসুং হেক লেপখিবদা মনিগা মাম্নরা কবা লৈতে।

* ইশিং অশাবা থকপা খাইদগী কান্নে। ইশিং অশাবগী এক্কাম্ন কান্নে। অহুগা নিংথমখিহনা হাইগংগ্রবদি ডি: ১০৫ ১১০ গী ইশিং অশাবদা ইরুথহোকপা অসি মি: ১০/২০

চঙহল্ল্। ঔশিং অচুক্কী মতিক শারবদি য়াম্না কুইহনগনু। ঔশিং অচৌংবদা লুম্না কি অমনা কোক, লাইবক ভুনা য়েংশিল্লু। লিশাং শিংনা মরুক মরক্তা হেক হেক পনথীবা, হাইগংশ্রবদি হকচাং কগংনবগা য়েংবিয়ু। চন্না কেন্দোকপীয়ু অমম্থং মনা-মশিং, হৈনা থিং নম্না পীভবিয়ু। অরাথবী, ভোরবোং চমফুং য়াম্না পীভবিয়ু। থ্রনি য়ারিমইথ পীভগনু। নোয়ররবদি মনা-মশিং অহিংবদা থা অমরোম চাহুনা লৈয়ু। অতৌদদি হৈ মনা-মশিংদা চাহুনা লৈরগা মুখিং ২দং চন্না হেনদোক্লগা শক্তোমতাক্তা থকপা নং ১ দা লৈথোকপীয়ু। থা ২/৩ লৈরবদি পুমকোক কোক্লনি। মপান্দা ভুম্না, মপান্দা থবক শুবা, তাকিং চংপা, মপা লৈভবা শাক্তেলনি। মথং মখোঙ শানা থমডু। মুংশা হেক কংবগা খোঙদগী হৌরগা হকচাং অপুমবা য়াইয়ু। খোঙ-থুং লুম্না লৈবা থুভেং, খোঙভেং, থুকউ ভুম্না মচমদা মোভা অমম্থং শায়ভুগী কমকোচিনা য়েংশিল্লু। চহি চুম্না তাকিং কোয়থোকউ। হকচাংগী হৌনবী মহোমদা শেংদোকচবা, ফহল্লকুবা হোংনরবম্থ থাঙ, য়াঙ, চনীং লুম্না অসি বেন্দ লাকপগা নোইমরকইবচুনা থাকপবু মকম পুম্নমক অসিদা ঔ পুম্রে— সারকুলেসন ফহল্ল্। ঔগী মতুপ, চাং হেনগংহল্ল্। ঔ চেনথোক-চেনশিন কভনা তৌহল্ল্ হায়না ভাকপনি। হিংবগী পাঙ্গল হেনগংনবা কটিন অম' লৌথংনু।

সাইক্লাসীটিক— সাইকল্ হায়বদি ফুনবিবগা মাল্লবা শক্তগী অংহাবা মথুন অমনি। মাম্নগী শক্তগদা মবি লৈনবা লায়মানি।

মতুংতোনলোমদা চেক্লকইবা সাইনসশিং অসি হায়বদি নেঙ্গেল এসেলোবী সাইনস হায়বসি ফেত্রনটেল, মেকিজিলিটরী (হলাই) এমযোইদেল, স্পেনোইদেল ঝোই। নাহোনগী হাউ থোকপগী মপ্রাম অশাবদা নাবা-চৌকপা অসি করং-করং চৌকপা, থোয়শাংনবা চৌকপা অনি থোক্লা লৈ

খুদমদি— নাবা-চৌকপা, সুংত্তাইত্তবা অসি নাভোন, পীত্তম, খজাই অমসুং মীং মযাদোমদা লৈ, তায়হৌ লাকই। নাহোনগী মতুংথবা শকপা নাবা, (এপযোইড অমসুং স্কেনোইড) অসি অরেমা লৈতনা পোথানচাই লৈতনা চাক্কুনা লৈ। মীংকী তুংথংবা ওইনা মথুংদা চৌকই। করিগুম্বা মতমদা মথং থোনবদা চৌকই। করিগুম্বা মতমদা লোক হকংবা নাহোন্দগী অমসুং থোনাঃওদগীসু থোরকই।

লায়বেং— অকনবা মী ওইরবদি চহোল ১/২ চয়া হেনবা নং ২ দা লৈথোকপা কায়গনি। অতুদগী চয়া হেনবা ভোকপদা চাবা নং ৩ ত্তবা চাবগা খাইদগী হাউ চেংবা ফননবা অকবা চিত্রাক লৈ, মনা-মশিংদা হেমা চাবগা ঐ শেংদোকহৌগদবনি। ঐশিং অশাবা থেংনা মত্রগা চপ্চা মহৌ ঐশিং অশাবদা লৃম্মা করাপ অমদা ওমদোক্লগা মংতোন মথক্তা থোগৈথু। চাবদা কমলা, চক্রা অমসুং কিহোম, থাজেনশিনবা, নবাব, সোলোয় কতিবমহৈ থাদোকপীয়ু; ঐ শেংনবা চাবদা, চয়া হেনবদা শীজিমবদি য়াই। চুমগী নোংথগী ওইনা চাবা য়াদে।

নিংথৌগী পূব থবা হাখা চৈশিং লুম্‌-লুম্ম শাবদা মাতোম চিথক্না শাবরা কাইরে। তেন্নিক ওইগ্রবদি চৈশিং অচৈবেনা ঙাংলো থাপ্লগা চিংখত্না অমুক থুদিংগী শামো— থুনক্তা ফমবা লোংথানবদি হিংখো মনা মতোন অমা অনিদং তেম্না থদংকেগ শাতোম্না থিংথিক্না হাবখি ৫/১০ ধনোবউ, নপ চুম্বাইবা থাগ্রগা ফগনি। খোঙদগী হৌনা থুংশা মাইযু। নপ্‌ চোপন্‌বা হাউ খোকনবা চিঙ্গাক থাদোকউ। চৌকিং শাংনা চৎপা, শংজেন তেৌবা অমসুং চৈ শেংহল্লগা ফঙবি

থবায়গী ওইবা পাঙল শাগংপা

হকচাং ফগংহনবা নক্রগা হকচাং ফনা অম্না ভংবা, মাঙপ্রবা হকচাং অমুক হঙ্কিহনবা শেমগংপদা থিংমবগী পাঙল চঙই। হিংবা হায়বসি করিনো? হিংনবা পাঙল অসি নৈমরে হায়বসি করম থঙগনি। ওনবা যাবা পোংশক নত্তে। থবায় অসি খ্বাইদগী মমল্ ইহেন হেনবা লৈ। অপঙবা ঐখোয়দদি থবায় হায়বসি মথৌগী পাঙলনি। মথৌগী পাঙল মাঙখিবদা থম্মোয়গীদা নত্তে খোপকী থবক লেপ্পী। অদুবু থবায় অসি অসুম মাঙহন্দনা থমগে হায়না থনবসি, শিরমদাই য়োইবা, য়াম্নাবোইদনা হায়না থম্নকপা মতম অদু নত্তন মশানশু অতৈ মমা-মপা মচা-মচনশু থক থনবিদে অমসুং থঙবিদে। এক্সিদেন্ট ওইনা শিবা হায়বসি খংলাক লাকপা নত্তে; য়াম্না খোয়শাংনবা লাকপা থোঙচং অমনি। পোকপা চমিতগী শিবা হৌরবনি। অদু ওইরবসু মী থুদিংমক্তা হিংবদা মঙাহনপগী শাংগ্রবা থোঙচং অমা ওইহনগদবা নত্তে।

মপা-মচা য়াম্না কনা থৱাথিরিচাঙ, মুমিং-গা লাম্নীংবগী ফিভমদা মপুংফানা হিংবা ঙম্বা লাকুগদবনি। মাথক অচুম্বা কদায়দগী লাঙৎলবো হায়রবদি হিংনবগী পাক্নগ য়োকখৎ-লাগৎপগী মতুংইন্না লাকপনি। ঐখোয়গী পুন্সি অসি নোংমা অমুক লাগৎলি, নোংমা অমুক শীদোকই।

অহানবদা ঐ ঐগী পুন্সিগী নোংখোঙ অসি সুখ নোংমা নোংমগী পাকখোকহনগদবনি।

অনিশুবদা নপাদা কবি লাম্নিবগে হায়বদু কুপ্না থিজবা নৈনহনা লাইথিক অসিদা পীখিবা অশোয়বা অয়ানবা চুখোক্লবগী খুদোংচাবা লৌগদবনি।

অহুমশুবদা নহাক নহাকী হৌজিক্কী নৈনিবা ফিভমদা খাইদগী মুংঙাইতবা কয়া অদু কঙবা লমচৎতনা পুরকপনি। মখোয়গী মহুক্তা ঙসিমক হৌজিকমক অকবা লমচৎনা শিন্দোক্লবা অনৌবা লমচৎ শেমগৎ-লাগৎলু পুন্সি হায়বসি ইপা ইপানা শেমগৎচগদবনি। খরাগী পাক্নগ য়োকুনা থমডু, পুক্নীংগী পাক্নগ শেমগৎলু। অরা-অনা পুম্নমক যোযোন-যোযোন নোকপগা লোয়ননা খেংনবা তুমকপনি।

খ্বাইদগী নুবা অমনা নেচবগী থবক্তি পুম্নমক মপুঙ ফাহনবনি। চপচাবা থক অমদা পুরক্লবদা হকচাং পুক্নীংনা লাক্কে। থরায়গী পাক্নগ অসি হাপকংনবা পৈশিন্নবা লৌখোকফম নৈ। কদায়দগী থরায়গী পাক্নগ ফংনবা লাক্নগনি। মুংশানা থরায়নি, পুংশিংনা থরায়নি, ঊশিংনা থরায়নি হায়নরা? চিন্নাক অমসুং অতৈ

অতোপ্পা থিংনবগী লমচংনা অমসুং চুপ্পা থনবা হাপনা হিংনবগী পাঙ্গল পীরি।

থরাম হাম্বংসি অহিংবা পুম্নমক্কী হোৎফমনি। থরাম হাম্বসি করিনো কনাসু থঙদে। কদাইদগী লাকপনো, কদাইদা চৎখিগ-নৌখিবনো কনানা থঙই। অদুবু থরাম অসি ঐখোয়গী অকোয়বদা লৈ। ঐখোয়না থরাম অসি অনিশুবা খুৎখাং ওইনা (2nd band) ওইনা কুমিজ্ঞী, সুংশিজ্ঞী, ঔশিংলগী অমসুং চৌথাঙ্গী লৌলিরি। চুমিবসিগুম্বা থুম্বগী থরামগী পাঙ্গল লৌশিন্নবনি। কমদুনা পোৎখাৎনা লৈরগা পূংচৌ অমসুং থকচাং অসি হি নাংবা থিংবদা মুৎশিনবা কাওই। থরামগী পাঙ্গল যোকখৎপা, মেংকুল থকওবসি পোকপদা হাওরকপা পাঙ্গল অমসুং হৌজিক হৌজিক্কী হিংলিবা মহিং অমসুং কর্নিবা হাবলগী পাঙ্গলদা লৈ। তুপা হাম্বসি থরাম-পাঙ্গল শাগৎপদা চঙই।

কুংগা অসি পাঙ্গলগী খোইদকফম। কুংগা হাইবা উমগনি। খোঙদগী হৌরা মংগ মথং উমা হকচাং অপুংবা হাইবা উমগনি।

চিথাক হাম্বসি চঙদবা মপুংবা লোংশিন্ন। অদুবু খোঙ হোৎনবদি থিৎকই অনি, ঔশিং শক্কুগা চয়োলদা শি, তুমজগা চয়োলদা থাওকই। চাম্বনু মুখিং ১২ কাওবা হিংবা ওবই হাম্বা চষা হেনবা থকাওবা মীশিংবা থাবই।

মকওইবা অমনা হিংনবগী ওইবা থরামগী পাঙ্গল শেমগৎ-শাগৎকে, হোৎফমনি। থরামগী পাঙ্গল শাগৎনবা লমচৎ পুম্নমক থাদোকনি। তু, গর্ত, কাবি, চুকট, কোপী, চা অসি অমা

চাংপা হুনি। মসিদা ভুগ স্ন মরুনি। এনাসিন চাবদগী, এন্দ্রো চাবদগী, মাইসিন্ ময়াম অসিনা মী মশাং নাইদনা হাংলি। মথিং শোকহল্লি, নগা ওইনা মপোক হৌহল্লি। ডাক্তরনা শেম্বা লায়না "আইওডোফেনোক দিভিক্লেস" হায়না ডাক্তরদনা য়োক্কুনা পা, শিংথংপা লায়নাবা অগং ওগ্রা লৈ। মেঙ্গুটা হেনবা, খুবা হৈনাকপুম্বা লায়থবা মচৌ মতাং মাংহনবা, ভুক্তচবা, লমন শিংনৌৰবা, অকিবা, মাচন হাক্কুবা ওইবা মগুম মৰাক হৌবা পুম্মক নাদাকপীনু। পুক্কৌং হককচাং থৱাগ মাচৌ-মাচাং শেগায়বনি। ডাক্তরনা হায়রবা মতুংইন্না ময়ামদা মচাগী মচৌম্বা হু ইরবা যুগনি। হৈশাগী হৈংচানা হু মাখগী চিত্রাক শোল্লবনি, ইশানা ইশাবু কত্থবা শেমগংচবা নতুন' কনানা য়েংবীগনি।

অহণা অডাং-হতন, অংশানবা, অনাবা, অকনবা পুম্মক চক ম ম্রবা মওংগা থাউগী পাম্ন য়োকখংনা থবক লৌশংকনি। ওঙ্গী অচাং মচাগী থাকথকি হোৎচাল্লি। মখোয়গীদ অৱানবা কায় অতু চমে 'কপীরগা শহুম মকচনি। চাৱ-হকনা মক্ক-ওইনা য়েংলগা মকচনি। অতুগা অনাবগীদি অনাবগী চাং মতুংইন্না শোপাবা, চরা হেনবা, ফজনা শাজবা, তুম্বা, ঔশিং শিজিন্নবা, মুংশা মাইবা চঙই।

এক্লাদ হাংবদি কয় কণ হাইবা দ মনাপকি, পুম্মক ভোক্কপা শমুংদা ঔশিং অমসুং চিত্রাক, শোংথবগী হেংদোইদবনি।

অহানবা কটিন :— অগুক নোংডানবদা নহাকপু চানবীহনা তাইবং মী অমা ওইনা পোকহল্লিবা ঔশবু নীংশিংউ। পোকপা

শিবা নাইবা, অদু বদু মুংঙাইবা থাম্বা মৌওইবগী পুন্সিনি। ঐস্থু মীনি হায়রিবগা নীংশিংউ। লাইহিক অসিদা পীরিবা নীংথৌ কয়াগী মচুংইরা অনৌবা পুন্সি অমঃ লৈরগে থবমু। মীওইবগী শাংব্রবা পুন্সি অসিদা নো মা কৌবা পুন্সি মচাসিংথদি অচুম্বা চংশগে অকবদা মতৌরগে, ফগে, অরানবনি হায়বা অখণ্ডা য়াওহল্লোই হায়না চেংনা নীংচুনা নোংমা হায়বা চুমিং অসি হোগংলু। নোংমা কৌবা মুমিং থুমিংমক ফজনা শিজিন-নরগা নোংমা শাবা কয়ানা চহি অদুদি ফরনা লেনগনি। পুন্সিস্থু চহি কয়ানা শাবনি। অচুম্বা মুমিওনা হৌরগা অচুম্বা মুমিওনা নপুন্সি শাগংলো। থাখল অসিগা লোয়ননা নশা লেমগংহো।

কিচুংদা লৈরিইঙদা ন-থাঙ-নথুং অহু অংগোবাদা তিংথোকউ, স্বর শাংনা হোয়ু। নশাংগোম, থুউ, ভাং থেকপগুয়া কোন-শীলু। স্বর শাংনা শাংনা ২/৩ লক শাগে। হেগংলো অহুগা খোঙ হামখোকো, চিন, য়া থীন্দোক্রো অহুগা শাক্লেন তৌরো। বাকিং চংশা, কয়িগুম্বা মখগী শান্নবা অসি শাক্লেনগী মচুং ইমা অমুক্তা তৌথিয়ু।

শাক্লেন মতুংদা হকচাং অপুম্বা থুংদনা নাস্থুনা, তঙ্কুনা ঔকমখোকউ। মুংথিলগী পুং ৪/৫ ভাবদা অমুক বাকিং থবা চখোকপা কাৈর। স্বর শাংনা শাংনা হোন্দোকপনা বাকিংগী কামবা য়াম্না হেনগংহল্লি। অমুক পুং ৮ দগী পুং ১০, মুংথিল পুং ৩/৪ কাওবদা খোঙদগী হৌনা মুংশা য়াইবা কাৈর।

মুমিং ভাবদা হকচাং পোক্পাবা, অদু পোথাদোকপা ভমগনি। থরা অকনবা মীগীদি অসিনা থাংদগী কবা কটমি।

কুমশাগিবাগী কটন :— মশা করবা, থংগানবগী য়াম্বদি কুমশাগিবাশিংগী ওইনদি অনাবা অহুগী শামুখং ওইনা লাইং থিক অদিবা য়াওবা নত্তগা "লাম্বা থবগী শামুখং" বা য়াওবা শামুখং অহুম সৌথংশীনু। অহুগা সোমনা হেক্লগা শামুখংবা থব মশী পাকপ শাগংগী মিংদা হেক্লগা থবক লৌথংগা য়ারে। ঐ ঐগী হকচাং পাঙ্গলনা চথনা চথবগা মুংচাইবা কনথংলকপা মে না চথগনি। নিতিগী বাকিং চংশনা মুখিং ৫/৮ তবদা বারবদি মোংবা লেপথোকউ। অমুম্না থবক্তুগা হকচাংগী অরাগা চার-হনগদবনি। শাকেন তৌবদা চোকথরবদি শোথারগা হনগংনি। শাকেন অমত্তৌবদা হকচাং নৌকনা চোকথরবদি শাকেন হেক্লরে হায়না থংগনি। লেপথোকউ। থবা হন্থবা মথংগী শাকেন তৌ।

নং ২ :— ওম্বা হৌগংলা। মাংথোকমুদো ঈশিং য়াম অমা থকচৌমু। শাকেন তৌবা হৌবিরো। ঈশিং অঈংবনা ঊকুমথোকপীরো।

পুং ৮/১০গী মতুংদা মুংশা য়াইবীয়ু। শোইরগা ঈশিং অঈংবনা চাথোকপীয়ু। পুং ২/৩ দং বাকিং চংপীয়ু। থব শারবীয়ু। মুখিদাংবাই শাকেন অমুক তৌবিয়ু। ভুমগীহৌ শোথাবীয়ু। মোংবদা পুং ৮/৯ তুমবীয়ু।

নং ৩ :— অমুকা নৌংশিংবীবা য়াবা নৌংশিংবীরো, হকচাং ভিংথংপীয়ু অমসুং ভিংথোকপীয়ু। ঈশিং য়াম ১/২ থকপীয়ু ঊকুমথোকউ। বাকিং মাইল ৩/৪ চংপীয়ু হমক্লগা ঊকুমথোক-পীরো। মেককাই থবা হৈ শক্লোয়। মুংশা য়াইবা, মোংবদা পুং ৯ তুমবীয়ু।

নং ৪ :— নোংমগী হৌগদবা নীংশিংবীরো, তিংথোবউ—মাংথোকউ। ঈশিং অশাবা নত্রগা অঈংবা গ্লাস অমা থকপীয়ু। ঈক্লজথোকপীয়ু। মুংশা য়াইবীয়ু। মুংথিল রাকিং চংপীয়ু। রাকিংনা ঈ শেংদোকপী— রাকিংনা কলহলবা নত্তে, ডহাক পোথাবীয়ু। পোথারগা পাঙ্গল হনগংলি।

নং ৫ :— নোংমগী হৌগংত্রিবৈভদা খনবা, নীংশিংবা কাউবীগনু। ফমুংদা লৈরিবৈভদা তিংথোকপীয়ু। খুর শাংনা হোনবীয়ু। চীন শেংদোকপীরগা ঈশিং গ্লাস অমা থকপীয়ু। ঈক্লজথোকপীয়ু। রাকিং মাইল ৩/৪ চংপীরো, ডম্মগা হেনগংপীয়ু। নুংশা কংবদা য়াইবীয়ু। রাখন ফজনা শেমগং শাগংপগী রাকমদ' খনবা তেমবীয়ু। পুং ৯ দগী তাদনা তুম্বীয়ু।

নং ৬ :— রাখন চুমথোকপীয়ু। ফমুংদা লৈরিবৈভদা তিংথোকপীয়ু (খুর শান্নবীয়ু) লোক চেনবা, খোঙ হান্না য়াদ্রগা ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা চম্প্রা মহী হাপনগা থকপীয়ু। সাজেন তৌ। ঈক্লজথোকপীয়ু চাগদবা খরা চ বিয়ু। রাকিং চংপীয়ু। সাজেননা মসল শাগংপা নত্তে। মসল ময়েং তাহনবনি। পোথারিবৈভদা চাউখংপনি। মশা শেংল্লগা নুংথিল ডহাক পোথাবীয়ু। নুংশা য়াইয়ু মাংবা য়াদ্রগা খোইহি চামচ ২/৩ ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা থকউ। রাখন চুমথেকপীয়ু। পুং ৯ তুম্বীয়ু। রাখল নত্তবা খনবীগনু। অরা পোথাহনা তুম্বা থেম্বীয়ু।

ফম্মুংদা লৈরবা মীগী ক্লটিন :— হেক হৌগংপগা হকচাং তিংথোকউ। খুর শাংনা হোল্লু।

ঈশিং অশাবদা চম্প্রা ১গী মহী য়াল্লগা থকউ। থুম থৱা হাপ্লবম্ম য়াই। মুংশা য়াইয়ু। ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবনা মহেক মতেক ঈরুক্তথোকউ। শ্বোর শাংনা শাংনা হোনহনা শাগ্নো। চোকথরগা মুংথিন্দা ভাইহাক ভুমউ। নুংথিল মুংশা ফলবদি য়াইয়ু। তা' গেকপা, কোনশিনবগুম্মা শাজ্রেল থৱা তৌবিয়ু। ভূম্মমদাইদা মাংবা য়ানবা ঈশিং অশাবা, খোইহৌ থকপীয়ু অৱা পোখোকপগুম পোথাবীয়ু. পুং ৯ দি ভূম্বীয়ু

নহা ওইনা থম্বা অমম্বুং পুন্সিবা

চহি লিশিং লিশিং, যুগ কয দগী হৌহনা তাইবং মীনা মশাগী অমম্বুং মজাতিগী অমম্বুং তাইব‌পানগী ওহনা উহৈ অমা চাক্লৱগা নক্রগা ঈফুং অমদা ঈরুঙ্করুবা নক্রগা ঈশিং খুজোক অমা থকউবদা নহা ওল্লকপা লৈত্রা, মায় খুইবা, উনশা কুবা ফবা, মশক মতৌ ফজবা নহা অমগুম তদেক ফদেকহনবা পুক্লীং মুডাইহনবা অমম্বুং অমহ্ ওইহনবা কদায়দা লৈবগে হায়না থিহনা লাকই। অহুঙ্গুম্বা উহৈ অমম্বুং ঈফুং জগৎ অনিদা লৈতে। গোহাটিদা পুখ্রি অনী লৈ। অমদা লূপ্লগা যোং ওল্লি। অমদা লূপ্লগা মী ওল্লি, থাজনরমই। ত্রিমাপুরদা শরম্পানি কৌবা ঈফুং অমা লৈ। পুখ্রি অহুদা ঈরুজবদা হকচাং কৈ থল্লমই। মণিপুরদা পুরুকশোবীদা ঈরুজরগা অনাবা কোকই থল্লমই। লাংঙ্গিংগী ঈফুংতা মী কয়া কয়ামা লূপ্নরমই। পূম্নমক অসি করিন্নু নত্তে, সলফার থৱা হাওবগা ঈশিং অহু শাবনি অমম্বুং শৌবনি। অহুনা ফুরিম-ফুরাং থম্বা

কবগী ব'কমদনি। ১৫৩৫ দা 'পোন্স, দি. লিওন'-না স্লোরিদ' কৌবা মকমদা লেক্ট আগস্টাইনগী প'থং ওনবগী ঈফুং "প্লে গ্রাওন্দ ওব আমেরীকা" হায়না কৌহনা নগা ওনহনবা ঈফুং অহূমক ক'লে থনখি। অহুবু ঈশিং অহূগী মচ'ও অহু অভোম্মা ঈশিংদগী তোঙাল্লবন্দ্র চুমগী মিনরেল থবা য়াওবগী রাকম মতুনা করিব্র ওইরমল্লে। করিগুম্বা মও'দা নহা ওইহনবা, হকচাং কপংহনবা পীবা ঙম্মে অহূগা কেমিষ্ট চারবদি পোং লেমদোক-লেমখিন তৌবা মাওইনন্দ্র হকচাং অসি থুইথদনবা, উনশা কূপনবা হিদাক খি থূংশা অসি করি হিদাক তৌরগা নহাগী থুংকুম্না হথোং ভথোং, মায় অসি ভগং ভগং তেক্কপগে, নৌপদগে থনবগা, খিবদা মকোক ভাওহনভা তোকখি। ঙসি কাওবদা যাগ পাক্তে, হকচাং অসি পোকপদা য়'ওয়কই, চাউথংলি, কনথং-চাউথংলি, পাক্লপদা অয়োবী হকচাং কবদা অয়োবী থাক য়োই। মহূদগী অন্দুম হহুরকই। অহল ওইরকপা থুদম কংলকই।

কনাগুম্বা নুপা-নুপীনা চহি ২০/৩০ গী মনুংদা অহল ওইবা হৌই। পাথং লৈশাবী ওইবগী নুংঙাইবা কুইনা কংদে। কনাগুম্বদা চহি ৩০/৪০/৫০/৬০ কাওবা নহা ওইনা লৈ। অশেংবমক চহি ৭০-৭৯ কাওবসি অহল ওইরকপী প্যাথ; শাবা মতম্ম হায় (youth of the old age) চহি মতাং অসিদা পাথংগুম নৈকবা মীদি মরাইবক লৈ।

থর অমমা চহি ৩০/৪০ দগী হৌনা মথোঙ-মথুং চীকপা-মাযা, পায়শিনবা য়াদবা খোঙ থাংবা য়াদবা, মকোক চাকপা, মপুক থিনবা, শিথবা অমুয়া "হিংনু হিংনিংঙকপা, শিবন্দ্র কিবা" মতাং অমদা

মপুন্সি অসি সোয়ো-সোয়ো চিংহুনা চকুনা মাহেহনা লৈ। মরাইবক কয়া থৌরবা। অমনা চহি ৭০ হেল্লবা কাওবদ নহা অহুম ওইবা, মথোঙ য়াংনা থাংবা ঙম্বা, মশা ইনৌ লৌবা থেক্তোক-থেকচীন য়াবা ভিংনা চৎপা উবা, পুক্সি অহু পামজনা ৎংঙাইনা কজনা হিংজবা ঙম্বা, যোমোন নোকনা লৈবা, পুক্নীং হকচাং অনিমক নহা ওইহনজা লৈবা; কয়াদা কন্নকম ওইরবনো!

হকচাং অসিনা মরাই তারকইবহ কদায়দগীনো? অমনা মহাদা ওইহুনা লৈ, অমনা মসুং মচম চাদনা অমসুং নহা ওইনা অচন ওই পাখং কাদনা হনুই।

কদায়দগী লাকইবনো - অমনা চাবা থকপা, শাক্সা থম কজনা শাম্নখিবা নম্রগা প্রান অমগী মথাদা চচ্ছবদগী মশা মজখিবনি। হকচাং কবা হাৎবসিগী মকওইবা থ'কমদি পুক্নীং অসি থন চানা থগা— তুকচবা, কঙবা, মেংখিংদবা, থোই-শাওমবা, লেপ্পবা, থাদোকপা তাই। লুংঙাইজব', নোকপা, অনৌবা আশা লাকপা, লেমগৎ-শাগৎপা য়াথম থনবা তাই। কজনা তুম্বা, পোঙ্খাবা মরকার ওই। মসদ্ শীজিন্নবা তাই, পুক্সিবা লাকবদি হকচাং অসি কম্নিঙম্বা মওংদা য়াকনা নোয়-পেনহনবনি (nutrition)। নোয়-পেনহনবা হা'য়বদি নোয়হনবা হায়বা নত্তে - হকচাংদা চঙবা পোৎশক য়াজনা চায়গা মরী, থোপ অমসুং মসদ্ লেমগৎপা, মেয়াখঙ, শারুদ শীহনবদু থজ্জগনি। থোইদোক-হেন্দোক্না শাংমা পুক্সিবা মীওই কয়াগী পুক্সিবা হুম্রা মেংবদা মথোৎপগী অমী চাং মাইনা, চাং কাথকা চায়। চহি

১৪০ পুন্সিবা মীওই অমদা মশু ময়ায়া ইপুবোক করম্না অহুক কৃইনা পুন্সিরিবনো হায়না হংবদ পূবই। "চৎপা এদি হয়ে্গী চান-বা ওসিগী চিঞ্জাকগী থাকই" খঞ্জক খঞ্জকা চায় হায়বনি।

চহি ১০০ পুন্সিবা মীসি, শাক্রেন করা থোকপা, হোরায় খাবা, থাংজমদস্ন নৈ। অহুপা য়েত্রমদ পায়বা, শাইরিক্ত পাবা, উকিল কেয়ানীদস্ন চহি ১০০ পুন্সিবা য়াওই। ভঙ্গলদা শা ছানবা, সমুদ্রদা ভা কাবা মীস্ন চহি ১০০ পুন্সিবা য়াওই ভক্ত, উকিল অমস্ন বেরুকী ৰবক থোবা চৌক নপ্রবাদ ফমদবা মীস্ন চহি ১০০ পুন্সিবা য়াওই।

য়ু চুরুপ থকপা ফত্তে ঙমংবা থঙই। অহুফাওবা থর থর থকপা মী চহি ১০০ পুন্সিবা য়াওই।

কর্ম্মচারী চহি ১০০ পুন্সিবা করা লে, চহি ৩০,৪০ ওবদা শিবা করা য়াওই। চহি ১০০ ওৎগা মচা পোকপা মীওই করা নৈতবা নত্তে।

চহি ১০০ পুন্সিবগী মচা ১০০ পুন্সিবা য়াওই। চহি ১০০ পুন্সিবগী মচা চহি ২০/৩০ দা শিবা য়াওই। ভাত থরদি য়ায়া পুন্সি, ভাতি থয়বা পুন্সিদে। য়ায়া শাবা লমদা শৈবা মীদি থুনা অহব ওই—পুন্সিদে। অঙ্গ্রেংবা লমদা নহা ওইনা নৈ, পুন্সিবা হেন্সি। ইন্দিয়া মচা অমসুং নেগ্রো মচা চহি ১০০ পুন্সিবা করা নৈ, ঈংগ্রবা লাপলওগী মী অসি থাইদগী পুন্সিদবা ভাতিনি। ঈংবগী বাক্যা নত্তে। শাদা চাবা মীওইনি। ভীউন্স পুন্সি, টকিস্ন পুন্সি। থাইদগী অথুবা অমসুং থী-থাউ (rich food)

চ'বা ভিউশিং ডাইবেটিজ থোক্লি। পুম্নক অসিগী মথক্তা খেন্নরিবসি অতৈ লমচৎতা থক লৈতে। সুপ্নগী চাবগী চ'ং অমসুং পোংশক্তা খেন্নহনা চপচাবা মওংদা লোয় পেন্সহনবা পুক্নিংগী মরুওইবা পোংচক্নি। <u>মহা ওইবশিংদা মথাং কাংহনবা লায়বা</u> <u>কয়া চঙই</u>। শক্তি লোনবা টি বি, নচিংবা লাই, ম'সম্ব চবা লানবনি। চহি ৪০ গী মতুংদা লৈ য়হন্দুনা মপা-মচা অহু লো হন-চাউহন্দুনা পোংলুম পুবগুম চংলিবা অহুম্ব চাবা হেনবদগী শোয়রবনি। ময়ানা মোংকম তৌবা মীওই হায়বহু মখোয় অহু ওইরবনি।

ইংলণ্ডদা থম'সপার কৌবা লিপা চহি ১০৩ পুক্নিবা নিংথৌবেল এডৱার্ডনা থাগংপদগী ডংসব অমা তৌরি মহু চাবা মতুং চয়োন অমদা শি। পোষ্টমর্টেমদা য়েংবদা থেন্দ, ইথ্রি পুম্নমক মশা কৈ ফুইনা পুক্নিংখিগদবনি, ভাঙ্গাদা থাগা চাশিনুবদগী শিবনি হায়না ডাক্তরনা হায়খি।

চাবা থায়বসি থাইদগী মরুওইবনি। থাইদগী কাম্নগদবা চিঙ্গাক মতম চানা থোং থো হুনা চাবা তাবনি হকচাং শা-গংনবা, হকচাং কনা লেঙদনা থয়বা, মেরামত তৌনবা চিঙ্গ'ক মথল তনা চঙই। চাদিবা অহুম্ব কঙনা শায়হনা চাবা তাবনি। তুমজ্রবদি কয়িস্থ কায়দে। হকচাংগী দরকার ওইবদগী হেন্না চাশিলবগা মগনা মাঙন ভাকুবা ওইবা কত্তবা লমচৎ অমা লৈরে। মোংমদা অহুমকগী হেন্না চাবা কত্তে। হকচাংনা দরকার ওইবদগী শক্তক অনি মন্তা হেন্না চাশিনবনা মঙ-হৌদি পোকইবহু

ঈদা হকচাং মথুংদা 'পন্থনা লৈরিবহু হোন্দোরকুবা হোংরবদা ইন্দ্র পূম্নম অরাবা ভাই অমম্বুং চোকথৈ, মশা শোক্রকই। চেকপমা কোয়াশনবা ৪০ × ২০ গী ইথোল অমদা ৩০ × ১৫ গী য়ুম অমা শাগে থনবদা চেক লাক অমা, উ কেবী লিশিং ১০, সিমেন্ট বেগ লিশিং ১০, 'পশিনবদা য়ুম্নমতুদা থোকইবা থৌওং অতুগা তপোনগী ভাঙ্গ্রা নোংমদা অনিদক চাবদা হকচাংদা থোকইবা থৌওংতুগা মাপ'ন। অমুত্তনা, মাংবা য়াদবা, মুংশং, ঈথোন, ভাইরিয়া, তা' চাকপা, খুৎউ পাম্বা, কোক চাকপা য়াও নাবা লায়না পুরকই। অতুগা ডাক্তরদা চংবৈ। মা মাঙ্গবদা নন্তুনা ডাক্তর শাওবা মিংচং থংহন্রে। মশাগী লমচং হোংদোকচগদব'ন।

ময়ামগী ওইনা মাবা অমম্বু' পূলবা মৌওপা লোয়নবা রাকমদি হাংলা, তোখিনা চানা হৈনবনি। অসিগুম্বা মাতাদি ময়াং ক'লপ, উট, খক নোর চাউদে মথাম্বা য়েংবদম্বু নপ-ফিন চোবা, লোক চেনবা মনোরবদগী ময়াংকংবা অউইবা মাতামা হেম্না পূল্লি হায়বা উই।

পূম্নমক অসিদগী থাইদগী মকওইবা রাকমদি শাক্লনি। হকচাংগী পাঙ্গলগা চাংনা শাক্লন তোপনি। খোর তকেং-তকেং হোনবা কাওবা, হমাং শোবা কাওবা, হায়কেং চোকথবা কাওবা শাক্লন নক্লপা রাকিং চংকদবনি।

হকচাং থাইনগী কনা অমম্বুং নহা ওইনা লৈগে হাৎরবদা অহানবনা চুম্নবগী ইঙ্গ্রি অমি অরাবা শীবিদনা হকচাংগী নাপা পূম্নমক অসি কনা থম্বা চুমনবা থবক লোৎপাইরগা হকচাং

শাগৎনবা পাঙ্গল পীরক্রবা শাক্লেন তৌগদবনি। মহা ওইরিবা ইস্রি পুম্নমক অতনবনি কজনা তুবঙ, কজনা কণ্ঠ-হৌমি চাং বাইনা পুখৎরক্কই কজনা হকচাং শাগৎপা য়াই। মসিবু মাঙৎহিন্নবসি ও কপীবা য়াদবা ওয়াবনি য়াযদ্ধি অমাখা অমাংনি, লেপ্পা য়েসিং অমাবা অচাংনি চেকশিনকবদগী পৃথিবী থাওবি হকচাং কজনা পোকপনা লপং শাওনবা থু মংচাবা কংশগা কজনা পেংরকপা অমাংনা মাঙলিবসি চীংটবগী লমচংডা ডাইনবা ০৭৫'৯ শমজী'বিরবা জ্ঞান পীবিদবগীনি; অচৌকপু ১০০ খোঙ্গা মাঙনবা চৎলুববগ্ন করগে হায়না খেক খরকপদা অচুম্বা লম্বাদা চৎলকবদি হকচাংদি হেক্তা কয়া হৌই। মাস হকচাংগী অঙকপা মঙ্গলনি। ইংলেণ্ডের কেবেল কৌবা ডাক্তর অমনা হেনগী খঙ্গায় মচেৎ খর কল্পা ঔষধি য়াওবা অঙ্গা খঙ্গা ঐ অনৌবা তঙনা পীবগা লোইনা শরুম অহুমগী খোমকপা কণ্ঠ হেদি অহু মতমচানা লোখোকপীবদা শরুম অহু চাং ৩৫ অহুম হিংহনা লৈ।

এলেক্সীর কেরেলগী চাংদং অসিদা তাকপবু য়েন্নাওগী শরুম মচা কয়ানা চহি ২৫ হিংহৈবসি স্বপ্নগী অনৌবা ঐ অঙনা পীবা অহুগী শরুম অহুমগী কণ্ঠ হৌদি পোক্লকপা লেংবা লো-খোকপনবি; অসিদনা য়েন মশাদগী মঙোলগী লৌথে কপা মচুম্বা খেম্না পুলি। মরী, তোং শারনবা অনৌবা ঐ পীনবা চিঙ্গাক অহুগা মাংখোকপা, ঐশিং হমাং চৎখিনবা ঐ লেংনবা লৌখৎপা থাবৈদনা কুইনা পুস্নিনেবা য়াই। ভুমগী ইস্রি অমসুং

কত হৌরি পুখেৎকখিনবা ইশ্বি মশা কম্মা খঙবা তাবদি। মহা ওইরিবৈদা চেন চোংবা মীহুৎ পুম্মক থংক অকাংবগা লোইনবগা চাবা যরাং কাবনা চত্তই। শাগংবা, রিপেয়ার অমসুং কম্বা থম্বগী চিঙাক রাংতনা পীবা তাবদি। অহল ওইংক্রবা মতমদা চাউখৎপা চেপত্রে খবক কন্না শূবা মীগীদি চিক্লাক থংদি চত্তই অতৈদি খোইনা চত্রে। অহুবু লৌজিক্কী জগং অসিদা পোকপা নহারোল অয়াম্বা ঘী, থাউ, শা, ঙা, শঙ্গোম অমদি যেংম হেন্না চাশিন্দুনা মশা অহু য়াবিমখৈ লোয়রম্মি; মপুক কাংরম্মি। কবিগুম্বা মওংগী শাজেল বাকিং, থবক লোনংদি হাপোকত্রে অদুনা মীনম্ মশা কম্মি থনবী। মশাংস্ কম্মি থনবী। লোমা মহা ওইরিবৈদা ঙমখিবা থবক, অকুম্বা হাংবা, মুক্না শাম্বা, নম্বগুম্বা পাঙ্গলগী খবক তৌরুবদা হার্ট অহু এক্রোকাইদ তৌখিবা য়াওই— লেমহৌরিবা পুক্কিগী শন্নক অহু মুংঙাইবা কৌবা কংদনা অয়াবদা লেনবা কয়া য়াওই। য়াশিয়াগী অচং হেকনসমিৎ অসি খ্বাইদগী কনবা পলবাংনি থৈ। অহল ওইরক্রবা কাওবা মখোঙ পুনশিল্লগা টেবিল লাম্না ১০০ রক চোংবা ঙমই। মানা তোংলকপা শগোল অহু মথুং অনিনা কোকতোনদা থাঙ্গংলগা তিল্লিবা মীশিং অহুদা কেংরৈরৈ লৈহুনা উইরম্মি। শগোল অনিগী থৌরি মতোনশিং অহু মথুং অমমম্মা পায়রগা শগোল অনি অহু মীনা ফুদ্‌না য়েং ওইদা চেলহনবা লাক্লবদ্ মানা থৌরিদ্ চিংপিন্দুনা শগোলশিংদ্ চেলহন্দনা কাদ্‌না থম্বা ঙমই। চহি ৭০ শুরকপা কাওবা অদুম কম্মা

হৈদি। অমুবু চাবগি হৎনা চাবা হৌখি। চহি ৯১ তগী শিখি। পৃথিবীগী মহুৎতা থলাওবা অকনবা পুম্নমক মঙেন্না হেৎনিংবা মওংদা চাং হৎনা চাবা ঙাকনি। বনাদমো অসি চহি ৭৬ দা শি। চহি ১২০ পুন্সিগনি হায়রে। শাক্লেন তৌবগা, ঐকুগে হায়না খোরকপদা ঐকুননবা টব্তা খেংদুনা ভুবদগী মশা শোকখিহনা শিখিবনি। মহাত্মা গান্ধী চহি ১২০ পুন্সিগনি হায়রমই। মীনা হাক্লোকপিত্রবদি মশা কত্তবা নত্তে পুন্সিবগনি। মখোয় অনি অসি শা ঙা চাদবা, মনা-মশিং হৈদ চাবা, চাবদা হেৎনিংবা শাক্লেন অমসুং থাকিংদা চাং নাইবা মীওই ঙাকনি মায়ম পুন্সিবা মীওইশিং অসি অহন ওইরগা হিগুনা কমহনা থক নৈতে। ইংখোল কোইহনা, ইংখোল শম্বল শেমহনা থবক শূবা মীওই ঙাক্তা ওইনা তৌই। থাশিংদা পুন্সিরিবা মীশিং থগ অমসুং মাউ শেনবা মীওইনি। হৈ শঙ্গোম শঙ্গোমদগী খোকপা পোংশক চাবা ওইনা লৌই। শম্না হায়রবদা থবক শূবা হৎনকপগা লোয়ননা চাবগি নোংমগী থর থম্না চখে ম অমমমদা ওইরবসু হৎনকদবনি চাকম্বাম চাবসিনা ভুমদবা, মাংখে কপা মাদবগা লোইনবা লাযনা কয়াগী হৌকম ওই। মহক্না ওইদনা লামসু লাথদনা পংচা চাশিনবনা মেকপা-থিনবা চৌকপা পুম্নমক্তা হৌকম ওই, থূনা শিনবগী মরম্নি। প্রোটিন হেন্না চাবনা পুন্সিহল্লে। শ-ঙা থম্না চাবদি হাউবনিনা চাক মায়া চ শিঙি। পুন্সিদে, প্রোটিন হৎনা চাবগা পুন্সি।

চনাং হায়বদি চাম, তল, হবাই, পান্নে অমসুং আলু-মায়া চাবা মীদি পুন্সিদে। ম মদি কুলিগী চিজাক্নি।

ভারতমচানা থ্বাইদগী হেন্না পুন্সিদে। থ্বাইদগী পুন্সিবা কাঙবুদি মশ, ইরোই, হামেং লোইবা মীওই ন। শঙ্গোম য়াম্না চায় অহুগা তশেংবা মু শিঙ্গা লৈ। শঙ্গোম অমস্থং শঙ্গোম পাউদরগুম্বা হায়রবদি অঙাং ওইরিঙৈদা অঙাংগী ওইনা ফবা চিঞ্জাক অহন ওইরকপা মতমদা থ্বাইদগী ফবা চিঞ্জাক্নি। ময়াং কংবা মশা উঙবা মীওইনা পুন্সিবগী মরমদা অমস্থং চাবা হন্থবনা পুন্সিহনবগী মরমদা থিওরী কয়া লৈ। মোচনিকোক কৌবা নিপা অমা চিঞ্জাক চাবা, ময়েং তাথবা অহুগা শঙ্গোম অকন্বা চাহুনা থৌরিন্দা পান্থ-পুমথহনবা পোকহনবা ফহল্লগা পুন্সি হ য়না শঙ্গোকই অহুবু মা ঙম্না শিখি। হোরাস ফ্লেটচারনা চাক কুপা শায়রগা চাক য়াম্না চঙদে পুন্সি হায়, মাস্থু ঙম্না শিখি। মী থর অসি য়েংলগা চুমই লাল্লি হায়না পানব য়াদে ব বল্ড বারগী মতমদ কারনেজী ইনস্টিট্যুটতা মশা ফবা এথলেট কয়া ময়াংকংবা য়াম্না পুক্নিবা মীওইশিংগী মতৌগুম্না চারিবা চিঞ্জাক অহুদগী ... হন্না পীজরগা শান্ন-খোংনবদা য়াওকল্লি। অহুগুম্বা মওং অহুদ পুরক্লবা লাক্লবদা চানরিবা চিঞ্জাকী তু দা পীজবনি। মমারবগ শাম্নবা ১স্থং ভামবদা শোধবা কৈখিদে। এথলেটশিং অহু হাট কী বিট হায়রবদি মিহুন ছুনবা হৈ্ন্থে অমস্থ: ব্লড প্রেসর হৈ্দে। সাংদ- কূলেসন অমস্থং হাটকী থবক অসি চাবা হন্থবনা, হন্থহল্লি। ঈদগী ফক্ত-হৌদি পোকপস্থু হন্থহল্লি। অহুনা কিডনিস্থু থবক অরাবা পীদে। হৌজিকী জগৎ অসিদা মীপাইনরিবসিদি হাট কিডনি অমস্থং ঈ উতোং নাবা অসিদনি। অহুম অসিমক অহন

ওইরগা মীহু অহল ওই। অহুনা য়াম্না চাশিন্দবা হায়বা অসিনা হার্ট, কিডনি অমসুং ঈ উতোংগী থবক হন্থনা পী হায়বসিমদি য়াফম থোকই। পুন্সিবা হায়বসি চহিনা কেপ্পা হায়বসি লাপ্লি. হার্টকী মীওন মশীংনা লেপ্কদবনি হায়না সাইন্সনা তাক্লি। ভাক্টা নঙ্গা খৃষ্টমাস নীনার অমা চাবদগী থ.দা চাবনা ২০% হন্থনা মীওন ৫ ল্প। অহুনদি চাবা হন্থরগা চহি অসি ২০% হেনগং-হনবা য়াই।

থস্মোয়দি চাবী থাবা য়াবা ঘড়ীগুম্বা নত্তে' চাবী থাক্রগা কেপ্পা অংগুম্বা মত্র অমা নত্তে। থবক কন্না নোয়গা পুন্সি রোই হায়বা তাবনি। অহু নং, চাকয়াম, শারাম চাহুনা কিডনি অসিদগী ফত্ত হৌদি লোংথোকপদা শাঙ্গল শীজিন্নথোক্তুনা হার্টকী থবক অমসুং সারকুলেসন হেক্কংহনবসি পুন্সিদনবা হায়বদি থুনা শিনবগী মরম ওই। চিঙ্গাক্তগী লাকপা মত্তংহৌদি হকচাং শাগংপদা চত্তদবা অমোংপশিং অহু লোংথোক্কু। ঈ শোংহনবা তাই নত্তবদি সেল পূম্নমক হূ চাইবা তাই, মরাই তাগনি অহুনা ব্লড প্রেসার হেক্সংলকপা মতাং অহুগা মাংবা, হূমাং, ঈশিং লোংথোক্কুবগী মতাংগা যান্নবা বাকম মক ওইরিবনি। কোলোরী য়াম্না চাশিনবা প্রোটিন হেন্না চাশিন্নগা ব্লড প্রেস র হাইগংপগা, মেটাবলিজম থুজিন-বগা হকচাংগী মৈশা কান্নদবা মও দা হেক্কংহনবগা অমসুং কিডনদা শাথিনা অরাবা অহেনবা থবক পীবগা লোয়নবনি। অহুনা পুন্সিগে হায়রবদি মীয়ার চল্লকপদা নোয়-ৎপনব চারিবনি হায়বা চিঙ্গাক অসি চাং হন্থবা তাই। মাহুতনা নোয়বা হায়বসি

(?কেট) মওং অমদা হকচাংদা উহল্লোইদবনি। কেলোরীদা ওনগনু। থবক শূবা-শূদবা চাউব-পীকপা, রাংবা মতুংইন্না থেন্নে। হেল্লি হেন্দে হায়বসি কেট মংাও কারকপগুদা য়েংগদবনি।

মথংদা কিডনিদা অৱস্থা পোংলুম পীদনবা লাক্লগনি। শঙ্গোম অমস্থং হৈনা খাইদগী কিডনিদা অরাবা পীদে। শঙ্গোম লকোই, থাংহুপ, অরাথবী খাইদগী কৈ। শা, ডা, থাউ, ঘী, চনাং (চাক হরাই, পাল, তল, আলু, মঙ্গু, উ মঙ্গু) কক-থগদবনি। চোইদবা চে:— গেহুগী আটা, নট্ (লৈবাক হরাই কেসিনট্, ব্রাজিল নট হৈজুগা শিজিন্নগনি যেক্লম, ছানা য়ারিমথৈ হম্বনা শিজিন্নবীয়ু। মরক মরক্তা চরা হেন্দোকপনা পুন্সিনবগী থৱাইগী অশন্থা উপাইনি। থা অমগী লানবা, চয়োল অমগী লাল্লকপা, কণ্ঠ-কোদি পৈশিনবা শেংদেংকপা, চাদনতা লাকপা পোথাবা কোবা কংজবা, পুক থোইরান্নচিংবা ইন্দ্রি ডাইহাক পোথাহনবা ভাবনি। রাজরবা ইন্দ্রিশিং মুংশিবীহনা পোথা হনবীয়ু। হাটকী থবক হম্বহল্লি কণ্ঠ হৌদি পে কহনবগী থবকসু হম্বহল্লি। চরা হেন্দোক্রবদি চাশিনবা মতমদা চিঞ্জাক য়ান্না চহদে। চিঞ্জাক ইচেও চঙদনা নোম্ব পেলহল্লি। মাঙখ্রিবা অৱস্থা অহু চিঞ্জাক থরদন থেনথংপা ডমই চরা হেন্দনা স্থম চাশিনবদা হকচাগী অৱস্থা হন্তবহ চরা হেল্লগা থর থরদা চা-শিনবদা অহুম হেন্না লূবহনবা য়াই।

' চয়েন্দা নোংমা চরা হেনবা অহুগা চহি ১গী মস্থংদা স্থমিৎ ৫/১০ চরা হেন্দোকপা কান্নে চরা হেনবা হৈনব্রগা হৈ,

মনা মপিং ঙাক্পা চাহনা লুমিং থরা লৈরোকপা পুল্লিনবগী মকুওইবা থবকনি।

মথংদা আর্টরী ঈ উত্তোং অসি মপা কনা থম্মবা লাক্-পদবনি। লা, য়েকুম, মাখন, ছানা, পুঙ্গাম নপান অসি মাম্না চ'রবদি ঈদা কোলেষ্টেরোল কোবা খাইকুম্ভুপা মহাও তা° অমা পোকই। মহনা শিংলি অসি কুমতল্লি। মখুং ১পান্দা য়েংমহনা থবরুম উপতোক উপচীন ওমম্মা অহ কাক্রোকপা ওমদে। অম উপচিল্লকই। ঈ চেনবা ব'রকই, কুপ্পকই। মহনা 'চষ্টীবা ঈ অহনা আর্টরীগী মখুংথ বা থালদা কপ্পা য়েশিল্লি, থেংজিল্লি। অসিবু ব্লড প্রেসার কৌই। ঈ উত্তোং অহু মথাই তাই। ঈ চেনবা য়াদবনা হার্ট'না কন্ন কাপথোকই। অমনা থম্মোয় মপ'মক্তা ঈ পীরিবা মরী কোরোনারী কৌবা ঈ উত্তোং'হু কুম্মুনা হার্ট ফেল ওই, কোরোনারী থ্রোমবোসিস কৌই মরীগী কুপ্তোম ৩ পুনা লৈ। অহানবগী ভংথিবা থাওই, অনিশুবা ভংথিবা থাওরক্রে, ঈগী মপং অমম্নুং ঈ উত্তোংগী শেগাৱবা ক্'ষ ম মচৈ অহনা ত্রেনগী কেপিলারী মরীশ্বা পন্দুনা কায়রগা এপোপ্লেক্সী তেই। অম্মুম্না আর্টরী নারবদি মী অহু নারে। অম্মুম্না আর্টরীগী অহল ওইরবা, অহুগা কিডনি অহল ওইরবদি মী অহু অহল ওইদবা ওকলে লৈতে।

ওইলিয়ম হার্বীনা ১৬২৮ হার্টতগী হকচাং অপুম্বা ঈ অসি চঙ্গলপা হার্টতা অমুক হনজিল্লকই হায়বসি কোওদোকখি। ১৮৬৪ তরদা মাইক্রোসকোপ পুথোরকপদগী ঈ অসিদা লৈরিবা মঙাঙবা

সেল অসি ত্রিলিয়ন্ ৩২ নি হায়না লেপ্লী। হায়রিবা সেলশিং অসিনা চানব চিঙ্গাক অমসুং ওংলেন লোংগী সেল মিলিয়ন ৩২ দ' য়েল্লি হায়বা উংলি। হার্টতগী অার্টরী অচৌবা মচা মচা সুম পাকথখিহনা কেপিলারী মচা ফাওবদা চংখিহনা লোংদা য়েল্লি। অসিগুম্বা কেপিলারীশিং অসি মাইল লিশিং ৫৫,০০০ শাংনা লৈ। মুম্বা খিকিল্লবগা হকচাং অসিদি অকিবা অমসুং অঙকপগ লোয়ননা শেম্বনি হায়বস থংলকই।

হিংকম থোকপ মতাংদগী চহি ১০/৩০ দং য়েল্লা, রানা থাডহনা শিদি শিদনা ময়ামদা অরবা পীহনা হিবহ হকচাং শাজেন হৌবা মীনা পাম্বা ফিভম নত্তে। নাংখিজনা হিংহনা. জান তানা চত্তুনা নহা ওইনা পুক্নীং হকচাংদা পাথংগীদা ওইনা সুম থমহনা য়াইফ মুংঙাইজনা চহিরোমদা হাইভিল্লকপা থাইদগী মুংঙাইবনি। মথং মথং চহী কয়া তান্নকপা জান্না মপূ ফারকপা পুক্সিহ শিখিবদা পাম্মবনি পুক্নীং হকচাং নহা ওইনদা লৈবা মী অহ মৈ থাদোকখিবা নত্রগা লৈনুংদা চনখিবদা পাম্মুববনি। মচা-মপুনা নোমং-নোংমা চাউখংলকপা শেন গুম তাক্করকপনা অহন ওইবগী পেক্ষল্লগুম লৈজবা কয়া পাক্নবা লৈতনা মচা-মপু মরুপ-মপাংদা মতেং পীরবপা মতমদা পুক্সি অহ কল্লক্রিংঙাইনি, পাম্মবনি। অসিগুম্বা পুক্সি কদায়দা কমদৌনা ফংবগে? অঙাং ওইরিবৈডদগী অমসুং মীয়াই চল্লকপগী মতম অসিদা অহন ওইদনবা লায়য়েং হৌগদবনি পুক্সি অসি শাংদোকহনবা য়াই অহুগা শাংদেকপগা লোয়্নননা মুংঙাইবম্ভ হেনগৎহনবা য়াই - মাহুদি

মরা ওইরিব্রিদা পাংং কারকপদা অনাবা কৌবা পকান্নবা, মাংবস্থ পুমক-কহন্নুনা ত্রুগা বেঙ্কণা শেপ ৬ শিনবঞ্জুম মশা অমস্থুং পাঙ্গল য়োকখংনবা পুক্লীং চরুচাং থরাম্বগী পাঙ্গল অহ্ অহন ওই-রকপনা বেঙ্কতগী শেল কায়খোক্রুনা শাঙ্গিন্নবঞ্জুম, কায়খোক্রুনা শাঙ্গিন্নগদবনি।

তস্থা মতম চাদনা শিবা, অশোন-অনা কুমলায়নাঞ্জুম হিংবা অসি মীওায় চঙ্গিংদা থোক্লিবসি মংবাব মশা মশাণা মশা মশাগী অশোনবা অচ খঙ্কবরবদি অতুগা 'নযম অমগী মথাদা থবক মথণ অমা ওইনা পৌখংচরবদি লায়না কনবা তমগনি।

নহানা ওইনা নৈপে হায়রবদি অতুগা শিথিরোই হায়রবদি মকওইবা ইন্দ্রিতদি মুনা শেন্নবা তাই— হার্ট, কিডনি অমস্থুং আর্টরী হার্ট হাযবসি হেক পোকপা নুমিতগী মাহুন হুন্দুনদা নৈংবনা শিবগী পুংকমদদা লেপকদৌরিবনি। হার্ট মশামক অসি পম্প অমনি। মহাক্না কাপখোকখিবদা আর্টরী অচৌবদগী পীকথ-পীকথবদা চংখিহন শমমুক্না চাউবা কেপ্টশারিদা চঙ্গ্রগা তোংদা ঈ অসি যোঙ্গ্রগা চানবা পোং অমস্থুং ওক্সীজেন পুহুনা রেড সেলনা য়েস্থোকইবনি, মহুদগী অমুকহন্না তোংহুদগী হার্টকী থবক্কী বাংমদা থ্বাইদগী নৈকপা জেনগী মরী মচা ভেনুলসশিংনা অমুক সেল অশিংবা কত-হোদি পোক্লকইবা পূম্নমক পুদুনা শমনাঞ্জুম পীকপা মরীদগী থর-থরা ডিখংপা মরীদা থ্বাইদগী চাউবা মরী কাওবদা লাক্লগা কিরাক্ত যেরক্লগা হর্টতা চঙ্গ্রগা হার্টনা লংসতা থাপংলক্লগা হোঙ্গিলবা খোংরদা য়াওবা ওক্সীজেন অহুনা কত-হোদি অহ চাকথেক্লগা

কার্বোন-দাইওক্সাইদ ওইনা খোঙ হোন্দোকপদা য়াওখি। অদুগা শেংদোক্লবা ঈ অহনা হার্ট'লোমদা থাজিনগ্নগা ওসাইগী অহানবগী হার্ট'না কাপথোকপা আর্ট'রী অচৌবদগী হৌনা চংখিবা অহুমক ওইনা চংখি। হার্ট'তগী চংখ্রগা হার্ট'তা অমুক লাকপসিগী শোংচংসি হকচাং পুম্নমক্ত' লৈবা ঈ পুম্নম ৫ মিনিট ২ গী মখুংদা শাগথোকই।

অহানবগীদি হার্ট' মশানা কাপথোরকপনা চোং য়োবনি। অকোনবগী ভোংদগী হার্ট য়োনা লাকপসিদি কনানা ভৌবিগনি? মসিদা খাইদগী নুবা ময়াম থডবদা য়াবা রাকস অমা লাকই। অকোনবগী ভোংদগী ভেনদা লাকইবনিদি সেকেণ্ড হার্ট' হায়বনি খুবোম অমসুং কৈগন অনিসিনা মরুনি। খুবোম অমসুং কৈগনগী শাজেল খুনীং কাডব', হৌগং-ফমথ, কাওবা শডাংবা, সাইকল ভোবা বাকংনা ঈ অসি খোডদগী মথং মথং পুখংলকই। খুবোম, কৈগন মভুংদা চনীং য়োরে। খোঙ হোনজিনবদগী হোন্দোকপদা চনীং অসি লেডবদা খোরাস য়োখি, মাহুদগী কিরাক, হার্ট', লংস মথং মথং য়োখি। খাইদগী মরুওইবা রাকস অমনা ভেন অসি ঊদি হাইগংলকপা অমুক হন্না য়াদনবা ভানব পাদ্রি। মপুক্তি চুপ্পা পোকপদগী শিবা ফাওবা থবক ভৌজরিবা হেক লেপ্লদা শিগদৌরিবা হার্ট' অসিগী মতেং ওইরিবা সেকেণ্ড হার্ট'কী মতেং পী-রিজ্রবদি, কয়া থম্বা য়াদে। মহুদি শাজেল অমসুং ঢাকিংনি। 'শাক খ্যাজেল' লাইবিক্ত' হার্ট'কী ভোংডায়া পীজরিবা শাজেল ভৌবীয়ু, থাকুং চাং নাইনা চংশীয়ু। খোডগী শাজেল পুম্নমক হার্ট' [illegible]। খুৎকী শাজেল পুম্নমক লংস কহল্লি। শাজেল ভৌবা মীনা

মুঙাইবসি পাজেল ভোৎবা মীনা থভবা ওইদে। খুরেংগী মথাদা, মথক্তা চেনবা ঈগী ভকুকী অমত্তা মচেল্লি। পাজেল অমসুং রাকি'বা হকচাং অপুম্বা ওন্নি[illegible]রেন্নি। মাইল নিপাল, তরা চৎলবা, পাজেল কয়া ভৌরিবনা ও[illegible]রেন অসি শরুক ১০/৩০ হেন্না ঈদা পুথিত্তনা পাথং ওইতুনতা লৈহন্নি. অহল ওইহন্দে।

হকচাং অসি লুনা ভৌবিরবদি মাদি ভৌবিমল থক কাউদে, লমম কজনা শিংলকই। মহাক্কী থাইদগী চাওবা য়েকুবসি নও নশাফক্কি হায়বা কাউগনু। মতৌমত্তা হাজোকচবা লেপ্পু। পুক্কীং অমসুং নশা'ভি থক অহল ওইরোই, চহিগী বাদি মীহুনগী মশীংমা লেপচগদববনি। য়াম্না চাশিত্তগা নোয়খংলি, শাগংলি, মীহুন থুহল্লি — অহন ওইবা, অশিবগী থম্নাত্তা চঙশিল্লি। মীহুন কয়া তক্কি. খোর কয়ারক কোল্লি হায়বা য়েংনমতন্নু নাংশিংদে। থরাম মরাই তাহনবা লমচং থাদোকউ। চহি কয়া তরবগে থক থমুপু 'নোয-পেয়বা কজনা চাবিয়ু, শাজেল, রাকিং কজনা চৎলু, মুংশা য়াইহু অশেংবা মুংশিংতা লৈয়ু. পোথাও অমসুং কজনা ত্তম্মু। পুক্কীংগী চাং কায়হনগনু. মপুম-মরাও হোৎনু। অনাবা অমসুং অহন ওইবা থিংনবা ইনশুরেন্স হায়বসু বসিদনি। ক'কন খোকপনা মুংঙাইবা অপেনবা, থবক মহৈ য়ানবা, পুক্কিবা! অসিদগী হেনবা করি অমা লৈবগে? থাওগী মরিদি পুক্কিগী মরি'ম। "Waist line is life line" পাম্বোমগী মতোংদা লৈবা উনশাহু পুক্কী উনশাগা পাবা চপ য়ানহল্লু, মহুমু পুক্কিবনীদ মরি লেপ্পা কোই।

বা অমগী মমুংদা ফাসি হৌরগনি হায়না তাকথোকপীবদা চয়োল অমদা মপোক হোই। শা-শাম, ঙা-মাঙ, মু, চুকচা কানি, পঙ্গা অয়োবীদা থক্কুনা মশাংবু মচেৎ-মচেৎ শেগাইরবা! অদুগা অমরোমদা অরাবা-ইংচাইতবা, নোংবী কাম্বা, লমন খুম্বিংবা অসিনচিংবা অশাওবা, তুকচবা, কলকপা-য়েংথিবা বাথমা অমুকতা পুক্কীংবু মউ অমম্বুং মরূ, মপান মরা পুম্নাক-মাঙহল্লগা কর্থা মঙংদা পুক্কিবা য়াগদগে?

মাঙইবনা চাগদবা চিঞ্জাক অসি করিনো?

মাপান য়েংমুরগা মীগী মরাগা য়োংলী মরাগা মাদৈ। য়োংগী চিঞ্জাক অসি হৈ, মহৈ-মরোং নটকী মমুংগী মরু, মাঙ্গা নোংয়-পৈসহনবা মনা-মশিং অসিমি। অদুগা য়োংগা মীগা মরাদা মাদৈ হায়বদ নত্তনা মীদু হৈ চাবা শাক্সী হায়বা সার চালস বেলনা মাগী "নেচরেল ফুড কোর মেন" হায়বা লাইরিকসা পনিং মহাক্না মথা তানা অঙকলু হায় — "মী হায়বসি হৈ চাবা জীব কাওলুপ অমনি। মশাগী তুম্বগী ইন্দ্রি অমম্বুং ময়া, উনশা অমম্বুং হকচাংগী কায়াৎ অদুদি য়েংলুরগা বাকম অসি লেপনি হায়নদু হায়।

গেমেন্দ হায়বা ফিলোসোফীগী ওবা এনাতোমী অমম্বুং ফিজিওলোজীগী ম্হাক অমনা মী অসি উটৈং চাবা জীবনি, শাদি চাকথোক্তে হায়না ফিজিওলোজীলোমদা য়ংলগা মাগী ওইনা ঘরম পাম্না হায়।

ভাইবং মীগী চিঙ্গাক ওইনা চাত্তনা হিংহল্লিবা চাবদা মুংঙাই-হনবা ভেকথংহনবা অচৌবা পাম্বিবা অমসুং পুথোরক্লিবসি পাম্বীননি হায়না বোটানীস্ট রোয়না হায়।

লোন শ্মীথনা হায় হৌজিক্কী মীওইবগী মশা মতু অসি হান্নগীনু অহু মতাই, মনাম শং পাম্বীদগী থোংকপা চিঙ্গাক্কী লোকম থোকই। মনম নম্বগী পাঙ্গল হেনবা, খুজিন কনবা (strong talons) ইচম চম্বা পুক থোয়রীন, যা অথোবা চুথেক নাইবা উকরগা শা চাবা জীব যান্দে। শা চাবগী যাদ্রি শংই, তুমই, কুপ্পী অমসুং কল্লি। মীগী কেনাইল টিথ হায়হুনা নাকল্লা পাল্লিবা যা অসিগা শাগীগা মান্নদে।

শগোল, উট, শজিগী থাদ মাগীদগী চাউবা হেল্লি মীওইবগী থাদ দ - মথায়থংবা থাপত অসি শজিক চাবা, হে চাবা জীবগী মথাপা থাবে। থাথকা থাধাগা চপ চানা পান্নবা যাবা নৈ।

শাহিং চাবা কৈ হুইগীদি যাধা অহু যাথক্কা চপচানা কুপ-শিনবগুম নৈ, শোয়বা য়াওদে। অহুনা শাহুম অহু লেগায় অহুপা চীকথংল্লি। শাগী যাথক-যাধা চীকপা অহুগুম্বা মীদি যানা চীক্কে হৈ অমসুং মনা-মশিং চাবগুম্বা শায়। মীগী সেলীভারী গ্লেন্দ পীরবসু হৈ মনা-মশিং চাবদ থোরকপগুম তিল থোরকই, চোরকই। মনা মশিং চাবা পুক্কা শা চাবা পুক্কগী হেন্না কনা নৈ। মখাং থোক্কবা চেন্দ অসি শা চাবা জীবগী চেকগা মান্নদে। শা চাবনা কনগা অমসু লিংজেন কবা অহুদগী ভাদনা মন মশিং চাবসিনসু পাওদবা অমসুং মরিন লৈভবগা মরি লৈনদে।

অঙ্গং অশা খায়দনা লৈরম লৈরম্রিবা মকমদা মনা মশিংদা চাহুন হকচাং নোয় পেলহনবা, হকচাং অমসুং পুক্নাংগী পাকল অসি অযোবীদা চাওখংহনবসি খুদম মশীং নাইদনা লৈ। মীগী ময়া অসি মানবা শাফিং চাবা জীবদা পানবা থক লৈতে। মায়বা হায়ববু য়া অসি এনাংমেলনা মথক্তা য়োমশিনবা অসিদনি। নাক্তা ময়া অতুম্বা খন্না লৈরিবা অচুম্ব য়া পরে শিং অচুদগী হেনগংনা লৈতে। শা চাবা জীবনা শাঁজিন্নবা অচুগুম্না শীজিন্নবা য়াবা য়াত্তা নত্তে। য়া অমসুং ঃাপত অসি য়োংগী ময়াগা মান্নৈ।

ওরাংওটাংগী স্কল কংবদা য়া মপান মরাক, মশীং য়েংলগা মীগীনি হায়বা য়াওই। চপ মান্নৈ। মী অসি সেকম অচৌবা পাক্নি। সেলুলার (cellular) কাথন নাইবা কোলোন পানবসি শা চাবা জীবদা লৈতে।

তোমসন হায়বা নিপা অমনা "এনিমেল লাইফকী ষ্টডি" হায়বা লাইরিক অদুদা রিচার্ড ওয়েনগী বা পান্নি, "হকচাংগী কায়াত্তা মসুং-মপান নাইদনা মান্নবা য়োংজাও (ape) অমসুং মীদা লৈরিবসি খিজিন খিজিন্নগা অকুপ্পা মতাংদা চান্নবকপা হেন্নকই। মীগী হকচাংগী ওইবা পুম্বিগা য়াংগীগা মান্নৈ।" লায়নাম্বু মান্নৈ হায়না মহাক্না হায় হকচাংগী মপুংদা (vestigal structure = trace) মাওদি ম'ওয়রবা কান্নবা কয়া হায়দি কান্নরবা তৌজিজ কান্নরবা মাওরবা কয়াহ্ ১০ য়োম লৈ।

চার্লস ডারউইন্না হায় ডার্বিং মীসি ইহান হানবদা হৈ চাহুনা হিংলমই। মীগী মশাগা য়োংগী হকচাংগা মান্নৈ। য়াগী বাকমদদা

হায়বা মতে হকচাং অপুন্বগী ওইনা (Higber sispiac) য়েংবদা মায়বগী য়াকমদা হায়বনি হায়—(ডারউইন)।

সার হেনরী থোম্‌সন্‌না হায় " অতাং অয়াম্বনা শা য়াওবা চিঙ্গাক চাবা পামদে। অতাং অয়াম্বা অসি অহানবদা শা চাবদা হজোইবা হৈনদবা পোকপনি। লাইনা পীরকপা অাব অসিদা শুম চংনহনবদি কায়গনি। অমত্তদা মতে লম্বী কয়াদ কায়বনি"। (Diet in rela'ion to age & activity)

রোমোনা হায়— অতাংনা শা চাবা পামদবা মনামশিংনা হেন্না পাম্বা অসিনা তাকপবু শা অসি মীওইবগী চিঙ্গাক মতে তাম্বগী প্রমাণ অমনি। অতাংগী মহাও খওবদা মহোশাগী ওইনা য়াওরকইবসি থুগাইবীয়োইদবনি।

অহৃপা অীব পুম্নমক শা পীজবা ভম্বীবা য়াই। কংগাক অসি কেনইন টিথ হায়বদি য়া অতুম্বা পানি শগোল, মণ লম্বা, য়াও অসি শা পীজবা তম্বীবা য়াই। নোয়ওয়েগী মণ অযোমদি শা অসি কয়ায়া চায়।

য়োং অমম্নুং য়োং অচৌবা জাংশিং অসি শ' অত্তেকপদি চায় হায়বা য়াদে। থোংলগা পীজবদি তম্বীবা য়াই। অহুবু শাযোকশঙগী শেন্নবা মীশিংনা য়োং অমম্নুং য়োংগী জাংকী চিঙ্গাক অকবা ওইনা শা লৌবা য়াদে হায়। লম্দনগী জুলো য়োংগী জাং অয়াম্বা শা পীজয়ে।

অতাং হায়বসি থোংদবা অত্তেকপদ চাবা পামই। অহৃপা অতাংনা তুতিগী চাবদা অহিংবা অতেকপা ওইনা পীজদো মুকতা চাও হায়বা য়াদবসি তপগী শাদনি হায়বা ডাঃ এন্সিনা হায়।

পুথাকপা মশুমাই, মীওইবদা শা পীবা নি মহেৎ শাগী ওইবা যাকয় নত্তে হাঙনি ঐখোয়না খুদানবদা হকচাংগী মওং শকপা য়েংবনি, মীওইবগী হকচাং অসি শা নিং চাবা ভাগী হকচাংগা মানদে। হৌজিক চারিবা.শা অহূনা হৈনরিবা পুংগুম্বা লোকপদা ঐখোয়না অসি মাকেককই হায়না.মরে য়েংলবসু কৈ, নোংশা শিংগগুম্বা কশানা শা অহূ হাঙলকপা চানবা শংলেম থাঙ লোংজুং মাওনা লেমদনা হেক্তা চাবকম-খোকই। অদুগা হকচাং অসি মখুংগী থোঙচং-য়েংশুম্বা কৈ নোংশানা শা খরদংগী মনা-মশিংগা চারগা হিংবা ওন্নিবলিসু অঙকপনি।

ইন্দিয়াগী ফকীরশিংনা মানা চারিবা চাক অমত্তুং মনা-মশিংদা পীজরগা কৈ য়োকই অদুগা অহুম কোইচৎ চঙনা ঐদু। খ্বাইদগী কনবা তোং অহৈলেবা জীব হায়রবলি লো, য়োংজাও মী মরাম, গোরীলা অসিনি। অসিগুম্বা জীব অসিনা মতোংদগী শরুক অনি হেন্না চাউবা হূইকু ওমই। মী মরাম অসি মনা মশিং চাবা অতম্বা জীবনি, মশাগী ওকখোকসবদা নওনা অতোপ্পা জীব অমত্তা থক হৌদে। মপাংশার চাউই য়াম্না কনবা জীবনি গোরীলা অসি নোংমৈ হেক তাংখিবক মচেং মচেৎ খোক্লা থুদেকপা ওমই হায়না হূচাইলু হায়বা কাওরবা লম কোয়রবা লিপা অহূনা হায়। আফ্রিকাগী নোংপাদু গেরীলাশানা হেন্না ফুজনা লায়বা পাবা ওমই। মী ১০/.০ না গেরীল অমা পুবদা থুংবা ওবদে হায়না ভনকামা হায়। হায়রিবা য়োংগী কাংশিং অদি মনা-মশিং চানা জীবনি, কৈ নুট, মরু চায়, কবিরুবা

কালদা কৌজেং উচেক, হেকুম চায়। যোংশিং অসিগা মীগা চাংদমনবিদি য়াদা, মীপুংগী ঈচিংদা শাওং শাদাগী হৌদগী হৈরং কাফিঙ্গুন থম্বগা শা চীজবা য়াই থীংদুনা চাও, কঙ্গু হায়বা পক য়াদে। হৈ, ইনা মশিংই পীজবা হায়বনি।

অাংবা চাবা (Raw eating)

মৈতৈ হৌখ্রবা অশেংবা অনৌবা মশাগা নীংবা কাংলুপ্নি। মনা-মহিদা কয়রুম্বা মঙ-গী মে হুবা পোং কপা য়াদে। মৈতেই পুম্নমক খুদিংবা ভাক্তা চৎপা মতম অমাইদা চাই। মীগী লাইংগা শম্বন্দ হায়বদি হৌদুনা মীখ্রী চৈগী মমাংদা থোদমবা চাবা চংনবমক, থোংদবদা চানরম্মই। মৈতৈ উখোয়না চাব চিঙ্গাক অহুমক শাংবাং থাংবদ। লাই শাবোংদা পীজরিবনি। মাহু উখোয়না চারম্বনি। চেং অতিক্কবা থান, হবাই অতিংবা ইঙ্গাম, পেঙ্কুক হেন্দেন, হবাই মকু চাবী যো চাক, হবাইথরাক, হবাই অমুবী, মঙ্গা, হেনি, লকোই, হৈগ্রু, চপ্রা, কমলা হৈজাং হৈথুম, হৈহুপ অসনি। হোংজিবী জগং অসদ থোংদনা চাবা য়াম্না তম্নরকই। লাব মমাংগী হোৌনা মহৌক্রা লাব, অ শেংদবা অওইদা শেংদোকপা ওইনা (eliminative diet) হায়রুনা থুক্তা হৈ, সুবিংমুংবা মতমদা মন-মশিং ভাক্তা সুংদাংবাইদা নুনবা থাযেন, থাযেনশিনবা থম্বী, হবাইমকুচ বী হবাইথরাক কুচাবী নম্পা চুম্নগী মক গাজর, শালগম অসি পীজৈ। চয়োন (অনি পীজবদা নং মচা অংবা থবৈ তাই কিওৌ চৎপা হৈ।

য়ড প্রেসায়রনচিংবদা পীত্রে। চয়া হেনবা হৈনদবা মীশিংদমক চয়া হেনবদগী ভাদনা কায়বা মচানি।

খোংলগা চাবা অসিগী থুদোংচাবসু লৈ। হাওবনবা য়াই, থুনা তুমহনবা য়াবা পোৎশক ওনহনবা ঙমই। অদুগা খোংবদা মুনমন্না মহাও অমসুং নোয় পেনবদা চঙবা পোৎশক মাঙহনবসু য়েংগনি। প্রেসারকুকারদা হৈশা হেন্না খোংবদা পোৎশক য়াম্না মাঙঙি। হৈ লিরি লিরি থাহনা খোংবনা মনা-মশিংদা কায়বা কংবা ভিটামিন মাঙহন্দবা হেল্লি।

চহি য়াম্বগী মমাঙদা অশংবা খোংদবা চাবদা মী অয়াম্বনা নোকুরমই, অঙাওবনি হায়বীরমই। হৌজিক হিংনা চাবগী মরমদা লাইরিক কয়া ইরক্লে। মী কয়া হিংনা চাহনা লৈনবা য়াওনরে। অদুম্বা হায়বসি মতম পুম্নমক্তা চুমহনবা লৈ। অদুবু য়ুম্ফমদি ইরৈ লৈতে ভানখোকপী। ভাংথনা মগু না লৈথি মী থরদগীদা ওইহনা লৈবা ভাবনি মহুবু মহুম্ব নি হায়বদি মীয়ামগীনি। খোংহনা চাবা হায়বসি ভাইবং পুম্বগী ওইনা চাত্রবনিনা হকচাং ফনবা অমসুং ভুম্নবগীদমক থাংবা ভাই হায়না লৌনপ্লে। চুমই — শা, ঙা হমাই, মৈহ-মরোং আলু হায়ব দ খোংবনা হাউবা মহেল্লি। অকং-অকংবা থিহনা চারবদগী লীবা য়াবা পোং থাৱকপদগী লেহ, হমাই, ঙা-শা অকংবা অয়াইবঙ্গবা লীবা ভাই, অদুয়া চাবা হুয়কপদগী খোংদনা য়ারক্লবনি। মী অয়াম্বনা হৌজিক হৌজিক চংনরিবা লমচং খোঁওং চংনবী ভাক্লবা ভাঙবা হৈনবনি। অদুগা অদুম্বা পুখোক্লংদি থক হোংনদে। খোংলগা হকচাং নোয়-পেনবা

লৈ। অহুনা থোংদবা পোংশক চাবনা চুমই হায়বসিনা চুম্বা হেল্লি। থোংগদবনি হায়রবদি, লোইনবা, লৈবা খিবিক থোংহুনা চাও হায়বা থক য়ারোই। অথোংবা চাবা ময়াম অসি থোংদবা পোংনা হেন্না, নয়া চায়। লফোই, কমলা, চম্প্রা, এপল, কেসিনট, বাদাম, কিসমিস, বেদনা, খেজুর অতৈ কয়া, অথোংবদ চাবশিংনা, থোংদনা চায়। সেলেরী, লেটস, থবী, খামেনশিনবা, তিলহো হিংনা চাবা ত্তয়রকই। অহুগা অথোংবদ চাবা মাদি হায়-দোকখিবা নীয়মদ থক চংপা ঙমদে। অহুনা থোংলগা মহিক-মতাং হাংলি, মীওইবগী পুক্তা চায়না তুমহনবা ঙমই হায়বসি মশা মশাগী ওইনা অমসুং চংনরকইবা হৈনবীগা থেংনে। লেবোরে-টৌরীদা য়েংবদা থোংবনা ভিটামিন (সি) মাঙহল্লি হায়না তাক্লি— মহোশাগী ওইবা নিয়মগী মথাদা হিংনবগী ওইবা থাকম পুম্নমক্তা ওইনা লেপকদবনি হায়না হৌজিক্তা সাইন্সনা তাকই। ঘী, থাউ অমসুং ওকথাউদা পোং ত্তোরগা, শোক ত্তোরগা চাবা অসিগা মান্নরা ফত্তবা অমা লৈত্রে। মরমদি ত্তোরীবা পোংশক অহুগী শকফম মাঙহল্লি অমসুং মহাও অহু চিঙ্গাক্তা হেন্না হাপ চৌল্লি। পোং থরদা অহুম মহাও অহু ওক্লনবা য়াওজে। অমুক হাপচীনবা কায়দে। শঙ্গোম, য়েকুম অমসুং নট হায়বসি ক্ষেট (মহাও) য়াওবনি। হৈ অয়াম্বা মহাও য়াওদে অহুবু ওসিত, এত্তোকেদোদা মহাও য়াওই। অহুনা তলদা মাখোন তৈবা, মনা মশিংগী সলাদতা ওশিঙ ওইনদ হাপ্লদা তুমদবা, য়েমোনবা থক থোকে। মতৈ মরোংদগী লোবা য়ামগা চিনিগা তিয়রগা

বোরা, পকৌরা, রসগুল্লা, জিলেবী, ঘী থাউনা তৌবদা ঘী অশাবা অহুনা মহৈ মরোংগী য়ৈাম মশা পূম্নমক কুপশিনগ্রবনিন্না তুমদবগী হৌকম ওইনা থোকই। ঐ শেংদোক্ক হায়রবদি, ক্রমলাযনা, ব্রড প্রেসার, কেন্সার মরী শোনবা লায়নাদা অহিংবা চাবা তঙাই। গেহু, নুংহরাই, চানা, লৈবাকহরাই, মঙ্গল তাঁংলগা মতোন পোক হল্লগা চাবিয়ু। চেঙ তীংলগা চাবা য়াই। অতিংবা চাগে চায়না থনবিরবদি মথাগী অসি ওইনা চাং য়েংবিয়ু। পুং ২৭ দি চরা হেন্দোকপীয়ু। হান্না চারিবত্থু লেপ্পুনা অনৌবা অগা চারকপদা পূক অসি মতম থরা লেপ্পুনা পোত্থাহন্দ্রবদি অনৌবা চিঙ্গাক অহু পূক্কা হৈনদে,—তুমদে।

অয়ুক্তা—কমলা, লকোট, অরাথবী, এপল, কিসমিস, শঙ্গোম গ্লাস অমা।

মুমিংয়ুংবা মতম—হঙ্গাম. কোবী থমচেংমানবী, পেক্কক, ডেলম্প্রি, হরাইথরাক মকুচাবী, উমঙ্গা, শালগম, গাজর, মুলা, লৈবাকহরাই, নুংহরাই, চানা মতোন থোকপা, চেঙ অতীংবা, লেম্ফু, হৈকক, হা মশংবা পূম্নমক অসিগী মনুংদগী থরা থল্লগা চাবিয়ু।

পুং ৬ তাবদা – থামেন. থ'মেনশিনবা উমঙ্গা. মুলা হরাই-মতোল থোকপা থরা, হরাইথরাক মকু চাবী, গাজর, পেক্কক, চেঙ অতীংবা, শঙ্গোম গ্লাস অমা অকপ্পা ওইরবস্থু।

চক্রা অমগী মহী অশোইবা অহুগী মথক্তা শুমজিনবীয়ু।

মীওইবগী ইন্দ্রি পূম্নমক অসি তুংগীদমক পাঙ্গল মোক্কুনা থম্না তাকনি। মথোয়গী কংবা য়াবা পাঙ্গলগী মরিথোকপগী শরুক

অমত্তা শীজিন্নৈ তুংশীল্লীবা পাঙ্গল অহুনা অথূ অকাউ থুদোং-থীবা মতমদা শীজিন্নবা নম্‌গা অহল ওইরকপা মতমদা শীজিন্ননবা য়োক্লনা লীহুনা থম্‌সি হকচাংগী অক্লবা ইন্দ্রি পুম্নমক্কী মংহৌশাগী পাঙ্গল অমম্তুং লৈজবা মগুননি।

মপুঙ মপৈ ফাবনা মীওই অনদা মিল্লন অসি মিনিং অমদা ৭০/৭১ জিল্লি। অদুগা হকচাং শেংদোক্লবা চিল্লাক পীজরবা নত্রগা অহিংবদ পীক্লগদি য়াংথমভাদগী ছুক নিথোইদা মজিল্লি।

স্নোর হোংদোক-হোংজিন্দা শবোক্তদা মুংশিং অসি সিসিঃ ৫০০ যৌই। অদুগা ঐথোয়না অয়েবীদা হোংনরগা সিসিঃ ৩৭০০ যৌহনবা ঙমই। অহিংবা চাবনা তুম্নবগী ইন্দ্রিশিং অসিগী মপাঙ্গল লৈজরিবদুগী মরিথোকপগী অমত্তা শিজিন্নৈ। ইন্দ্রিশিং অসি নোকথবা থক কাওদে। অদুনা তুমদবদি নত্তগা অনাবগা মান্নবা মুংঙাইতবদি থোক্কে। থোংহুনা চাবা মীওইনা মরু-মরাং থুম থাউ ঘী, চিনিশিং হাপচিন্দুনা থোংবনা পূক্কী রস পুম্নমক থোকহন্দুনা লামহনবগুম্না অরাম্না অমা পোকহন্দুনা পংচাদা চাশিন্দনা পূক্কী তুম্নবগী পাঙ্গল পূম্নমক শিজিন্নথোক্লবস্থ অয়েবী পাঙথোকপা ঙমদহুনঃ তুমদবা মুংশিং কাবা, ওবা, দাইরিয়া, মাংবা য়াদবা, চিকেং-চিকেং থোঙহাম্না লায়না পুবকই। অদুগা রিজার্ভ পাওয়ার মন্থ লৌথে কথিহনা মতম কুইনা তুম্নবগী পাঙ্গল মাঙহল্লি। পংচাদা চাশিনবা অদুনা সেকমদা, কোলোন্দা নপুনা পৈহনা নৈথি মনৌ অনৌবা অমাংবা লাকপা অদুদা মথোকথি। অরিবদি নৈহোই মাহনা এনেমা নত্রগা পরগেটিভ হায়বসি

সোনামুখিগুমা শিজিন্নহনা কোনোনগী পাক্নল অহনু শোকহল্লি। পুকতা পৈহনা পৈরগা খোইরীন, খীরিন্দা পন্দুনা লৈখিবসিনা মরম ওইহনা হকচাং পুন্নমক্কী ওইবা ইন্দ্রি পুন্নমক, খস্মোই, ফিরাক কিডনি, মমৈদা কেলরী কেন্না চাশিন্নকপা, মী, শা, থেক্রুম হেন্না চাশিন্নকপদগী (আর্টরী) মরি মতাং শোক্লকুনা ব্লদ প্রেসার লাকই। খস্মোমগী লায়না কিডনিগী লায়না, লিভরগী লায়না অকুবা কয়া লাকই। কপ্পনা নোম-পেলহল্লি।

অহিংবা ডাক্তা চারবদি য়ান্না চাশিনবা তোদে। চিঙ্গাকসু খজিক্তা মচঙই।

খাইদগী মকুওইবা মাকব অমনা মাওইবগী হকচাংদা সেল ময়াম অসি অহিংবনি। মিং, শম, মা, থুজিন তোং মর্মী উনশা অসি তোঙ্গা-তোঙ্গা থেংনুমগী তোঙান-তোঙানবা পোং-শক্লা শাবগুম উই। অওইবদি মাওইবগী হকচাং অসিগী মনুংদা পোংশক ৮০ য়োম লৈ। মাহগী মনুংদা কুনগুমা পোংশক্কি হকচাং শাগংশনা মাওই অমসুং মাওবনা হায়না খঙ্গ। হকচাংগী শককম মান্নদবা শকক মমাম অসি হায়রিবা পোংশকশিং অসিগী মনু দা থরা তিন্নরগা, তিন্নরিবা পোংশকশিং অহগী মনুংদা অমনা অমদগী অখোই-অহেন নাইনা তিন্নরগা তোঙান্ তোঙানবা পোংশক অহু শেম্বনি। খুদম ওইনা শক্ক অসি কেলসিয়ম্না মকুওইনা লোয়গা কোসকোরসকা য়ান্নরগা শেম্বনি। হায় রবা পোংশকশিং অসি চারিবা চিঙ্গাকগী লোয়গা হকচাংদা ঈদা লৈগনি অহদগী লোয়িবা খাইদগী পীকপা শকক সেল হায়বা

অচনা হকচাং অপূম্বসি শাবনি। হাওববা, শেমনবা মীগী মরাওদা চাউথোকচনবা চিন্নাক থম্দুনা চাবনা মীওননবনি মশক ওইবা হু ভাকা চাশিন্দুনা হকচাংগী সেলশিং অসিনা নোয় পেমবা পোংশক্তি কংদবনা চাক লাম্বত্তম, চোকথহ্নুনা অমাবা তাহ্নুনা লৈ, থবক পাওথোকপা ঙমদে। অহিংবা পোংশক্তা চাববনি পুক অসি কোমন. হাপ্‌না লৈরবম্নু চথোম খুদিংগী, য়াউম খুদিংগী সেলগী চিন্নাক মরাও কায়না কংহুনা হকচাং পূম্নমক নোয় পেলহল্লি অনাব মশক থওদনা মুংহাইনা হিংজবা ঙমহল্লি। খোইরাই, কিওৌ চংপগুম্পা করদা লুনা থোকপা লায়না কয়াদা অহিংবা (থোংদবা) চিন্নাক পীজবদা মতম থরদংগী মমুংদা যেন্না কৈ। ব্লড প্রেসার অসি অহিংবা পীজবদা হেক্তা তাথবা ঙমহল্লি। পুম্নমক অসিগী মরুওইবদি অহিংবা চাবনা মৈ শেংহল্লি। মগী মগুণ হেনগংহল্লি। সেল পুম্নমক মশা কহল্লি, নোয় পেলহল্লি। থবক ফজনা তৌরবা ঙমহল্লি হকচাংগী অশোন অশোনবা অনাবা মকম অহু মেরামত তৌবা ঙমহল্লি। ভা, শা অমম্লুং মমা-মশিং অনি অসিগী খেন্নবমা শাগী মশা অসি হেক শিবদা পথ পুমথহল্লি। পথ-পুমথহমনবগী মহিক থম্না পোক্লকই। মমা-মশিংগী মগুণনা হেক্তোকপগী মতুং কয়া কুইনা পথ পুমথদে। কমলা, এপলদি থা কয়া থম্বা য়াই। হজাম, কোবীনচিংবা অসি চয়োল অমা অনি থম্বা য়াই। মথোয়গী সেল অহু হিংবা লৈ। মহৈ-মরোং, মক্ত মরাং অসি চহি কয়া শিদনা লৈ। মশিংমা তাংথোক্লগা মতোল চোংই। অহুগা পোৌক্তা হরপা অমুক

হৌরকই। সেল অহু হিংহনা নৈবনি। হেক থোংবদা সেল অহু শিত্রে। নৈমা, মোংশানা শা চাবস্লু শা অহু হিংবা হিংবা চাবনি। শমগুমা ঙা চাবস্লু হিংবা হিংবা চাবনি। হৌদোংঙা উচি চাবস্লু হিংবা অহুব চাবনি। (rigor mortis) হৌদোং-শাওবা চাবদা তমদহনা কন্নোক্লবঠ অমুক চক্রিম্না চাদে। শাদা চাবা নৈ অমম্লুং মোংশাগী মশাক্সি থ্বাইদগী কবা শানি হাত হনা শা চাবা মীনা হায়কম থোকই তমবিক্রবা মীগী কাতথপ অমা কাওবনা নৈ মোংশাগী শা ওসি কাওবদা চাবগী পাউ ফংদে। থ্বাইদগী নমবিবা, থ্বাইদগী পথ-পুমথগনবা পোংবি হকচাং মোয়-পেলহনবগী সাইকলিটিশিংনা পথ পুমথহনবা মতৌক মক্ত'' চঙবা হায়বা হাকম অসি অসিনা চিক্লাকী থ্বাইদগী কতবা অশোয়বা ওইনা লৌই। সেলগী মচুংদা মমলগী সেল, ঊ পীবোংবা সেল, মার্ক সেল, গ্লেন্ড সেল, ফেম সেল কয়া নৈ। গ্লেন্ডগী সেলদা হন কয়া থোকই। অথোংবা চাবা মীগী গ্লেন্ডগী সেলদি শক্তক মরি থোকপগী অমতা থবক তৌবা ঙমই।

নৈ পুম্নমক কুন্তোক্লগা থম্লবদি থোইনা থোইদা শেংবা ঙম্লোই। অদিক পুম্নমক কুন্তোক্লগা পীতরবদি মপ পুম্নমক মোয়-পেম্লোই অমম্লুং শঙোব থোক্লোই। অহিংবা পোং চাবগা সেল অহিংবা অহু নৈদা চঙক্লগা অশেংবা মমী, তো', গ্লেন্ড শেম্লকদবনি। অমাবা সেল মশামক্ক মোয়বংনকপা, অহৌবা মাইবা থী, কেশাম শেম্লকপনি। লিভার অসি থ্বাইদগী চাউবা গ্লেন্ডনি। পেনক্রিয়াস, থাইরোইড, গ্লেন্ড মথাব অসি কাক্লোহাইক্লেত অথোংবা মায়'

চাখিনবা, ঘী, খাউ, য়ায়া খোংহুনা হেন্না চাখিনবদগী মখোয়গী মশাগী ওইবা সিরোসীস ওর লিভার, ডাইবেবেটিস, মীতাও, মীমচা কয়া পুক কংবা কয়া খোর্ক্রবা শয়ায়া উনবি। অহিংবা চাবা মীগি মহিৎ মনাই লিদে। লুনা-মানা চাযখোক্লনা চারগা লোইরে। লাংজা পাইরগা যণ লিবা নত্তে। যণ শিন্নগা লাংজা পাইরকপনি খঙ্ল। হকচাং কংসক্লবা চাকখোকচনবা উপাব লৈরকবদা মহিক-মনাই পোক্লকপনি। মহিক হাংদনবা হয়াইচ সেল ঙৈদা লৈতৈ, পূকা গেস্ত্রীক অ্হুইস লৈখিবনিদা পূকা তা-রকপা তীল পূমমক হাত্তোকই। শা অখোংবদ পীজবদা মূখিং শুবামিদা মীহু শি। চয়া পুমহেন হেসহনবদা মূখিং ৭০নি য়োমদি হিংবা ঙমই। হকচাং পূমমক শাদগী হু চাইখিহ্না শিখিবনি।

চেংজৌ যেইদা শংক্লাব, ঘী, চিনি অতোবা চা, কোকো হাশ্চিনবা অচং নাবা লৌবা শিবা থোকই। নুং হবাই, পেহ, চানা মংডান খোকপা, গাজর, খাবের অখিনবা, নট (লৈবাক হবাই, মরাম কেসীনউ) কমলা, নকোই, অঙ্গুর পীজগদবনি। হিংবা পীজবা ঙমম্নবগু থবা অসিনা মপং ওইনদি পীজবীয়ু। অচাং নাবা থঙনাই। চাকী ভনগী মহুতা চানা, পেহ মতোম থোকপা, চিনিগী মহুতা থোইদি গাজর মদি, কমলা মদি, অঙ্গুর, এপল অসি শগোম অকংবা দম্বা কোবম্লাগী হুক-কী মহুতা পীখিনগদবনি। হৈজগা, মখাম, হবাই মকুচাবী, উদি মতোম থোকপা, শা অমম্লুং খী খাউগী মচুং শিখগদবনি।

ক্ষাইবকথোবা থরা মতুংদা অয়াম্বা মীওই অসিগী হকচাং অসি চহি ১০০ অমম্লুং ১৩০ দগী হেন্না চংবনবা ঊশ্বনা পীনবিরকপনি। অহুবু মহৌশাগী নিয়ম থুগাইক্রবদগী অনাবা হায়বসি লাকপনি, মতম চাদন শিবনি।

"সেল" হায়বসি কান্নবা হায়বা পক্লোবা চুম্মী। সেল হায়বসি অহিংবা, থবক কন্না তৌবা, জীব অমম্লুং অহিংবা মনা মশিং, উ-রা পুম্নমক্কী যুমকথনি। থবক্কী মতুং ইন্না সেলশিং অসিগী মথক খেনৈ। থরুনা ঊচম চম্বা মওং লৈ, অহুগা মনিং তমনা নহুগা মনিং থরা তমনা লৈ অহুগা থোক্লবা লৈরিবা ফিভমগা চান্নবা চংপা ওগী অতোপ্পা অমনা তোকথাই তাহুনা লৈ। মওং লৈনকম হোংদনা লৈবনা চংথোকপা ঙমদে।

অঙৈংবা সেল হায়বদি পীকপ্রবা থরাম মোক্কুনা লৈবা প্রোতোপ্ল'জমগী অপূনবা পোংশক অমনি। অয়াম্বা মতমদা ময়ায়দা মতুংগা ময়ায়মক্কী মনাক্তা ময়ায়থংবা ওইনা নীউক্লস হায়না কৌবা মতুং ইথং থংবা পোংশক অমা লৈ

চিন্নাবা সেলগা লৈনবা মরী :- সেলশিং অসি তত্তনা লি। চিন্নাক অসি করিগীদমক চাহুনা হকচাং মতুংদা চঙহনবিরবনো? (১) যেরামত তৌনবা, (২) অনৌবা সেল শাগনবা অহুগা চিন্নাক অহু চাকথেকপা হায়বদি ওক্সিজেন্না চাকথেক্লগা (oxidation) লৈপা অমম্লুং থবক ওয়বা পাঙ্গল পী। ওক্সিজেনন হায়বদি চিন্নাবা ওক্সিজেনগা তিন্নহুনা চাকথেকপা হায়বসি চুয়গী থিওরীনি। থোক্লবা মতুংদা কংবা মশাগী থবকা লোয়ননা

খোক্লকপা খোঁদোক্তগী হায়বনি। করিগুম্বা ময়ম অমদগী থবক মওং অসি পাওখোকপা ওমস্রবদি হায়বদি হকচাংগী মৈশা অসি দিগ্রী ৯৮·৬ তগী হেক তাথনা লৈরবদি মী অদু শিবা হৌরে। করম্বা চিঞ্জাক্লা খু ইদগী হেম্না মৈশা পীবগে, মৈশা কয়া হকচাংদা চঙবগে, পুং ২৪ দা মৈশা কয়া চঙবগে হায়বসি হৌজিক্তি খঙ্গরে। অদুগা সেল অসিদা হোংদুনা চংলিবা থোঙচং অসিনা মেতাবলিজম্ কৌই। হকচাংগী সেল শাগংলকপসি এনাবলিজম কৌই। সেলনা শিবগী থবক অসিবু কেতাবলিজম কৌই।

শাজেন তৌরগা শাং শীজিন্নবা হেল্লি হায়বদি ওক্সিডেসন তৌই। অদুনা শাজেন্না চাবা ভুম্বা হেনহল্লি, ঐ চেম্বোক-চেনশিন হেনগংহল্লি অদুগা হমাং, অমা৲বা অমসুং ঐশিং চংখোকখিবা হেনগংহল্লি। লৈরম্লিবা হায়গী সেল অদু মাঙবন্দে। তুগী চিঞ্জাক্তগী লাকপা শাংশিং অদু শীজিন্নখোকপনি। মসল শীজিন্নবা অদুনা মসলগী সেলশিং অদু চাউথংহল্লি অমসুং মশাং হেনগংহল্লি। মেচরনা তমখিবা মচুংইগ্না মীওইবগী পুক্লিদা মতম অমদি লাকই। হায়রিবা মতম অসিদদি হকচাং অসিদা মেরামত তৌবা ওমজবদগী হেন্না থুজিন্না হকচাং অসি ময়াই তাবৈ মদুগী মতম অদুমক মত্রবদি শাজেন চাং নাইনা তৌদুনা, খোয় কজনা শেম্রদুনা হোজরগা, অন তানা থকবা চিজাক রাস্তবা চাদুনা, ঐশিং কজবা ময়াম কায়না মখুং অমসুং মপান্দা শীজিন্নরগা পুন্সি অক্লি শাংদোকহনবা য়াই। সেলশিং অসিনা থুনা শিথরিবা, ময়াই তাথিবা অসিগী হৌখম থঙদোক্লবা অদুগা শিরিবা সেলশিং অক্লি

হকচাংদগী মপান্দা পুথোকখিবা ওমদবগী হৌকম থঙলবদি মী অহূগী মখুত্তা মপুন্সি অহু শাংদোকহনবা অমূগা অহম ওইবা মতম য়েথোকপা য়াই। সেলদনা পুমশীমগা তোং (তিস্যু) শাখনি। মীওইবগী হকচাং অসিদি সেলদনা শাখনি। (ক) ইপি-থেলিয়ল (খ কনেক্টিভ তিস্যু (গ) মসল্ তিস্যু (ঘ) নার্ভ তিস্যু (ঙ) ব্লড অমম্নুং লীম্ফ।

তোং (Tissue) পুম্নমক অসি সেলনা শাখনি। সেলনা শাবা তোংগী মরমদা খংকম থোকই। হৌজিক্তি মহাওগী মরমদা তোং হায়বদি কেটি তিস্যুগী মরমদা খরা নৈনবগা অতৈ অতোপ্পা তোংগী মরমদা মকম অসিদা নৈনজররোই। মহাওগী তোং অসিদি শমজিন্নবা তোংনি। তোং অসিদি মহাও য়ায়া য়াওই। অহূনা মতুম ওইনা উই। লায়হৌ হৌবদা, চাবা কংদবদা অহূগা চরা হেনবদা চাবা য়াত্রবদা শিজিন্নবা য়োক্লনা, লীহনা খঙা, মোয়-পেনবা মচাক্তি। হাইববনেট তৌবা ডীবশিং হায়বদি হণ্ডোইওঙা থা ৬ নৈপুংদা, থা ৬ চাদনা মকোম্না নৈবা ওবা শওম, থা কয়া মরুভূমিদা চংপা উট, থা কয়া মখোং থোইবা, গাড়ী চিংবা যণ কয়া চাদনা নৈবা মতম অহূনা শিজিন্নবা মকম, মথেং, মমীং লোয়হন্নুনা থবই। লোয়ং ববদি তাইবঙ মীম্ন নিংথমখা কাওবগা লুয়া নৈবা ওবই। অমূগা ইয়োইবদা ঔংদনা কুইনা ঔশিংদা নৈবা ওবই। মমাং কংবা মীদি কুইনা অঔংবদা নৈবা ওবদে। অনোয়বা মীনা অঔংবগা পুদোং চায়বদ্ধ কালেন্দদি মপাগী মৈপানু থাঙগনা

মুংশাবু থাওগদ্র অৱাবগী মশক্তি। অনোয়বা মীদি মহাকী কিদ্নি অহ্ মহাওনা মোনপাক্‌ন ইকি অমা থানা কিদা থারগা মহুগী মথক্তা লৈবনি। ময়াং কংবা নত্রগা থংকং কংথহল্লবদি কিদ্নি অহ্ যানহনা, তাউহনা লৈবা যাওই, যাম্না মুংতাইতে। মীৎ অসিন্ন মহাওগী মোনপাক্‌না অমদা থমইবনি। চরা হেন্নবা অমস্তুং মযাং হাকমন্না কংথরবদি মীৎ ইকুং কুৎলি, ইকোম কোম্মী। অকুম লায়বো, চরা হেনবা, দাইবিয়াদগী মহাও অহ্ যাওথবিবদগী থোকপা মতংনি। মথগী মকুম, উটকী মকুম, চাদ-থক্তনা থবক শূজবদা শিজিন্নবা মোক্লুনা, লীহনা থম্বা য়েসয়ীননি। মকুভুমীদা থকুনবা উটকী হকচাংদা জেশিং পূহনা চৎলি। অস্তুম্না নেচরনা জীবগীদমক থুদোং চাথসি পী। অহ্নবু তাইবঙ মীদি অতোনবা জীবা ওইবস্তু তোকল্লে। তাই-বঙ মী ওইবস্তু তোক্লকুনা পূক্তা মকুম কাযস্নুনা উটকুয়া চাদনা থক্তনা চত্‌না, শূহনা শিজিন্নবস্তু ভোদনা লায়না পূয়মকী ভুংকয ওইহল্লি হায়বসি হৌজিকমকী দুগ অসিদা ইমীংনা উনরি। হকচাং মপান্দদা নোয়বা নত্তনা মস্তুংগী ইন্দ্রি পূময়ক হার্ট, কিদ্নি, লিভর য়েন্দশিংদা কত হৌদি কয়ানা পৈশিনখিহনা দাইবেটিজ, নেফ্রাইটিসমচিংবা কয়ানা থাই। মা ভেকই, মা পঙই, মীৎ শোকই। মতাং অসিনদি যাবা মথৈ মকম চানা চানা পথগ্রে। হৌজিকি ল্লম হায়না কেন্সারনা নাবগে হায়বসি য়েংবিহু। সাইতোপো-ইক্টশিংনা চুয়গী সেলগা কেন্সারগী সেলগা শকতং-শকথবা পিবি থোমদা কয়া থিলরি। কেন্সারগী সেল অসি কবিক্কা

মওংদা কাময়বা থবক অমত্তা তৌবা ঙমদবা সেননি। অমং অমংবা প্রোটীন অহু লৌশিন্দুনা চাথোক্লগা মথোয়গী মশাং হেনগৎহল্লবনি। কেন্সার হায়বসি হৌজিক্কী যুগ অসিগী লৈবাক-মচা তাবা হায়না কৌবা মী পুম্নমক্কী পান্দম ওইনা চঙশিল্লক-লিবা পন্থংনম অমিগী ওন্নগনি। মসি শা, ঙা, য়েরুম চাবগী লায়নানি। ইতত্তত্তনা সুংঙাইহন্দবা অমা স্তুম শীবদা মকম অহু কেন্সার লাকই। মথগী ময়েং, খোঙউপ তোংবদা চিন্নগা (কোরন্) থাগংলক্লুনা শৌগৎলকইবা অহুগুয়া হকচাং মপুং-মপান্না কেন্সার ভোই।

এনোপেথী অমসুং হোমিওপেথী, কবিরাজশিংগী পান্দম্ করিনো ? মীওইবহু মাংহন্দবা মশা কনা লৈজনবনি। নারগা কনবা লাক্লবদি নীংথো কায়কন খোকপা দাক্তরশিংগী মনিত্তবা খোঙথাংনি। মতাং অসিদা থঙকম্ খোকপা অমনা মী অমা মখোঙ্-মথুং তেক্লো। থাইদগী হৈব্রবা দাক্তর অমনা মহুদা তৌজবা ওম্রসি তেকইবা শক্ল মচীন অনি অহু মকম চানা থগীবতনি, অয়েম্বা শমজিন্নবগী থবক অহুদি নেচরনা তৌজহৌবনি।

প্রকৃতেঃ ক্রিয়মাণানি গুণৈঃ কর্ম্মাণি সর্ব্বশঃ।
অহংকারবিমূঢ়াত্মা কর্ত্তাহমিতি মন্যতে।

(গীতা - ৩-২৭)

প্রকৃতি (নেচর) গী গুণশিংনা থবক পুম্নমক তৌজবনি। মাপম্না থুম্নংলবা মী অহংকারনা এনা তৌবনি খল্লবনি। হকচাংগী মপুংথা লৈবা মখল মখা অমাম্বা ইন্দ্রিশিংগী অমসুং তোংশা পুম্নমক্কী

থিংনবা পাঙ্গল অমস্যুং সেল মশাগী মপাঙ্গল অণ্ডকপা ফংনা লৈ‌রে। হকচাং অসি শেম্বদা কৃপ্পা য়েংচুনা শেম্মীরকপা অমস্যুং অকবা মওং মতাদা য়েংচুনা শেম্মীরকপদগী মীওইবনা পাঙ্গল অমস্যুং অথাঙ কনবা ফংজবনি। মীওইবগী হকচাং অসি থ্বাইদগী ভকপা মস্তুগদি মতোমদা কত্তরকপা, মতোমদা অচুম্বদা লাকচবা, চায়না চংচবা ভম্বগী ভমথৈ লৈতবা মস্তুগ অমস্যুং মপাঙ্গল লৈ‌রে ; মরী নত্তবা হকচাংগী শক্তক অমা ভেকপা, শোকপা, শেগায়বা হো-গায়বা, ভেক শোকপদা নেচরনা শোকইবা মকম অচুম্বা ঐ হেন্না থাজীন্দুনা অমস্যুং শেমগৎ-শাগৎনবগী পোৎচঙ অনৌবা থাজীন্দুনা য়ায়া ভকপ্রবা অমস্যুং কজপ্রবা নীয়ম অমগী মথাদা অশোকপহু মেরামত তৌই। মরীগী তোংশা কত্তবা য়ায়া থীনা হকচীয়া শোকবিবা নত্রবদি এনস্তোমোসিস্ (anastomosis) কৌবা থোঙচং অমদা মেরামত হায়রবি নৌহৌনা শেমগংলি। মশাগী মাঙপ্রবা থবক অহু হনজিনা তোজবা ভমরে। তাংইবং মীনা অমুক নৌহৌনা শেমদোক্রব' ঈশ্বরনা মাগী থবক অমতা শেমলমদে হায়বসি পুন্সি চুপ্পা কাউবীগনু। অমনা, হকচাংনা মহাকী পাঙ্গল থগ্না নিতিগী শীজিন্নথোকই। অহুগা তোংশা থমনু (মসল্না মরু ওইবা) শীজিন্নথোকই। ইন্দ্রিশিং অমস্যুং ঐ, লিঙ্কমচিংবা মগী লাঙবা পোংশকনা অনৌবা থবক ভম্বগী পাঙ্গল শাগৎলি অমস্যুং অনৌবা থবক ভম্বগী পাঙ্গল পী। মসিদগী থোকপা থবক ভম্বগী পাঙ্গল মাঙশিনবকপা, সেল থুগাইরকপা নত্রপা লেন্নী তোংশা শিজিন্নথোকপা অহুগা কন্ত-হৌদি কয়া পৌশিন্নকপদা

হেমন্ খিন্নুনা ভুমদবা য়াদবা বাকম অমা লাকই। হকচাংগী অমস্তুং থন্নায়গী ওইনা চঙদবা য়াদবা মওংদা অমুক হন্না শাগংপা অমস্তুং থন্নায় অমুক হন্না হনগংহনবা খোঙচং পুম্নমক অদু ভুমইদৌদা পাঙথোকচ। ভুমলিদৌদা অরোইবা মওংদা সেলশিংদা চীঞ্জাক পীবগী থবক চংখে। মসিদা হকচাংগা হকচাংগী মমুংদা চংলিবা খোঙচংকা করি মরি লৈ হাযবসি খুদম মশাং নাইদনা লৈবগী মমুংদা অমতনি।

মসিদগীনি শোক্রেটিশনা "নঙগী নশক খঙজো" লাউথিবা থবক্তী, সমাজগী লম্নোন ইতিক্তী জান অসি নক্লনা থানা-শেং-নবা য়াদনা লৈগ্রবস্তু মীওইবগী মশা অমস্তুং মশাগী মমুংদা চংলিবা খোঙচং অসিগী মবমদা থঙকম থোকপা জানদগী হেন্না লুনা ভান্কম্ থোকপা অমদি লৈত্রে। হকচাংগী খোঙচং অসি থোইনা লুবা নত্তে, থোইনা ভুকফম থোক্তে। মীওইবগী থ্বাইদগী মক্ল ওইবা তমগদবসি মীওইবা মশামক্তী। পুক্নিংগী অথুপ্পা মরম খঙবীদবা য়াই। থন্নায় করিনো খঙবীদবা য়াই। অদুবু চাওখংহনবগী ফিভম অয়াম্বা ঐখোয়না খঙবা ঙমই। মসি ফাওবদি মীওইবা ঐখোয়না পামকম থোকই। মশানা য়ানা পামজনা মাঙহনবগে হায়বা মী অমা ফাওবা য়াওদে, তপ্রগী পঙবদগী থোকপা ভাকনি। পঙবসি জগংকী ওইনা চংগ্রবরা? খুদোং থীবদ ওইশিল্লকপা, কাম্নদবদা চঙশিল্লকপা অসি অপঙবদগী, খঙদবদগীনি। য়াম্না খুং চঙবা বুদ্ধি চঙবা মেচিন অমা শেম য়াম্না পীল্লুনা লৈকয়না শীজিনবা হৈতহ্নুসা মাঙহনবগুম মীওইবা

ঐখোয়গী হকচাংবু মাঙহল্লিবসি ইকাইনীঙাইনি অমসুং খ্বাইদগী অরাবা অমসুং মাঙজবান। ঐখোয়গী এড্রুকেসন অসি পূরক্লান ল্লানগ্রবনি। স্কুলদা কাম্নদবা লাইরিক পুবদা অঙাং অম্নাম্না মরেং পৈরে, চাওজন্ খীরে। এনাতোমী, ফিজিওলোজী অমসুং হায়জিন পোকপদগী তম্বীগদবনি। অহুগা মপুংদনা জান চপ চানা তাহল্লগা অফবদা হৈনবী লমচৎ কম্না লেপশিল্লনবা তম্বীগদবনি। মাহুহনা হকচাং ফবা, থবক তৌবগী পাঙগল পীহনা মাইল লিশিং লিশিং শাংগ্রবা মীওইবগী পুক্নিংগী খোঙচৎকী অহানবা খোঙকাপ ওইহনগদবনি। মশাগী মরমদা হেক্লা থল্লবা তমলবা, মশামশক খঙজরবা, মশাগী ইন্দ্রি পুম্নমকী মওং মতৌ অমসুং পাঙথোকচরীবা খৌওং খঙলরবদি অনাবা হেক লাকপদা অনাবা মশক মওং খঙলগনি। মশানা অহুগী ছইশাম তৌহনা লৈজবনা হেক লাকই লাকইবা অনাবহ্ খঙহনা চঙহন্দনা থিংহনা থম্বা তমগনি মপা মপুদগী অশোনবা ইন্দ্রি লৌমক্রবা নক্লগা লায়না পক্রল্লবসু তম্না মহাক্না চেকশিল্লহনা য়াম্না নৌবা কহল্লবগী খুদোং চাবা কংহনা সুংঙাইবা, পুক্নিংবা, পুক্নি অমা লেপশিল্লবা তমজগনি। খুদোংথীবসু খুদোং চাবদা ওথোকপা তমলবদি তপ্লগী মবুদ্ধি, চেংনা মীংবা, মথৌনা অহম অসিদমা পীরকদবা মল্লনি। অস্থুক চাউগ্রবা ভাইবং মাদং অসিদ মতে মিৎনা উবা হুমিং থা কাওবা মহৌশাগী নিয়মদগী খোঙকম অমা কায়দনা চংলি। অনাবা পুম্নমক কেজাবসু অহু মতাই মহৌশাগী নিয়ম কায়বগী লাকপনি।

ঘী, থাও, শা, ঙা, য়েরুম হেম্না চাবদগী মী অসি মী মাগ্রে, মপ ২ লুপ্পা মীনা লমতাও অসি থমগ্রে। মখোয়গী মশা অহু অনাবা অমা নত্রগা অমা নত্রগা অনাবা দরন অমা লৈরবনি। অনৌবা মওংগী সেল কয়া শেমগংককই। অশোনবা শিকুম-নাকুম ভোরবা কয়াম্বু য়াওরক্লে। সেল অসি ইত্তত্তনঃ মরাই ভাবন-বদগী কেন্নার লাকপনি। হু পুম্নমক, সুমিংকী মচান, ভত্তনা স্থ্ম স্থুংঙাইহবা পীবা, মৈনা চাকপা, থাচ-ভেন্না শোকখিবা, মহৌক-মতাং, চুরুপ বেড়ী টার (tar) অসিনচিংবা মাঙন-তাক্লবা ওইবা পোংশক অমম্বুং শোনহনগ্রবা মকম কয়াদা সেলগী শককম হোংহল্লি. থবক ঙমহন্দে, টারদগী লোবা সেকারীন হোয়না শিজিন্নরগা ঙাদাবগী কেন্নার ভোই। চুরুপ বেড়ী য়াম্না থক্লগা থবোম্মীগী মথক থংবা মচীন্দা কেন্নার ভোই। য়াম্না শাবা চাক চাপীনগ্রগা পূরী কেন্নার ভোই। মপ, শা, ওকশা, ঘী, থাও, নস্ত-কত্তবা চীজাক ময়াম অসি পঙচাদা চাপীজগা কিনো ৮০/৯০ লুপ্পা মীভাশিং অহুগী মহৌশাগী ওইনা লাকপা মোয় পেনহনবা পোংশক নত্তবা (un natural nutrition) পোংশকশিং অসিদগী লাকপা মরাই ভাবরবা সেলশিং অহুবা কেন্নারগী সেল ওল-হল্লি। চাবদা লাল্লবা মীওইশিংনা হু চেচবা চীজাক, ইত্তত্তবা স্থুংঙাইতবা পীরবা, ইক্রি পুম্নমক থবক ঙমজবা মশক হোংগ্রবা সেলনা থম্না লৈ। শককম হোংগ্রবা সেলশিং অহুগী থবক হোংগ্রে। থবক হোংগ্রবা সেল অহুগী শককমদু হোংগ্রবনি। নীংথৌজনা মপুং ফানা চাওথংলবা অমম্বুং থোইদোক হেন্নোকপা

মতৌ, ইপকন বোক্পগী ম্যোইরবা সেম অমত্তা কেনদ্র সেম ওয়রে। কেলাব সেক্ষ্নী মবক্কি—অহেইত্রোমেন মাংওবা পোং থিবা অহানবা ম্যোইরমগী চাংথোকপনি। এম্বিংবা এসিদ পুম্নমক মুনখনি। ম্যোইনৌগী মবুক মাং থাকপা এম্বিংবা এসিদ পুম্নমক, হকচাংদা হেক ইন্দ্রিয়শক্তি সোংথোকপনি। মহুদনী অশোৌবা নাইবা চাওথংবা নাইবা সেম অসিনা চুম্নগী মকবা সেম অসি শীথিজ্রবগা মথোয়গী মচুরো থাক্তবা শোংশক সোৌবোকই। কেলাব সেম অসি মহাওসি হেনা, ডিতৈথিরবসিংদি থাংসি। চাবা থাংবা মকমদা কেলাব ভেঁদে। অহানবা থাবক্ত থাবদা য়েদনীং কাচ থবা মতমদা কেলাবনা শঙশি শিদে। য়েদনীং থাদোকপদা কেলাব মথীং হেনশংলকই হায়। মশিংখুবদা লাস মথাওদা কেলাব শঙৈদ সৈরবদে। লাস মতুংনদি চাবা-থকপা মরাং থায়রবা মতমদা শা, মু, চুকই হেনশংলকপা অসিদা কেলাবনা নাঁথবা অমসুং শিনখিবা মথায়া থকখীবি।

কেলাব হায়বসি সিডিসাইকেলনগী লায়নানি। সিডি-সাইকেলনগী মথোৌবা থাকা চঙশিনম্নবা লোংশোক লোংখুগী সৈথাক অমিগী থা খুনসি। অসোন অমসুং আথোৌক্তা হুমবা সৈথাক অমি অসি হিরন কথাদা থামথ্রবা সৈথাক্কি। ইটৌনা হাইশংবা চাওথংবা সৈবাক্কি। কেথিকেমা থাই চাইরমগী শীথিরবা থাদে। চাবা হেথিনবা থাদে। হেন্না, [illegible]
[illegible]
[illegible]

চাকখাওগী কেন্সার অসি জাপানদা থ্বাইদগী হেন্না নাই। অদুগা আমেরীকাদদা চাকখাওগী কেন্সার থ্বাইদগী হন্থনা নাই অদুগা আমেরীকাদা খীরিন্দা (colon) কেন্সার তোবসি পৃথিবীগী মমুংদা থ্বাইদগী হেল্লি। অদুগা মসিদনা জাপানদা থ্বাইদগী হন্থনা নাই। অদুগা আমেরীকাদা এন্দোক্রাইন্ ওর্গানশিংগী কেন্সার থ্বাইদগী হাইগংনা লৈ।

খোমগী, ইউটরস্‌কী, অণ্ডাং খাউগী কেন্সার মুপীদা নাই, মুপানা প্রোসট্টেট গ্রন্দগী কেন্সার তোই। পুম্নমক অসিদি জাপান্দা লৈতে। অদুগা জাপান মচানা আমেরীকাদ' খুন্দাখিবদা আমেরীকা মচাগুম্ন' পূক্কী কেন্সার তোদে। কোলোনগী এন্দো-ক্রাইন্‌গী কেন্সার পল্লকই। হৌজিক কাওবা জাপান্দা চান-রিবসি— মনা-মশীংগী অমেংপা, ইরোনবা, অচার (pickled vegetables) অদুগা ঙা অসি মৈ অমস্তুং মৈখুদা মাইরগা চায়। মসি পুম্নমক অসি "কাসিনোজেন্" অমস্তুং কেন্সার তোহনবদি নত্তবা কেন্সার পোকহনবা পোংশক পোকহনবা পোত্তা ঙাক্তনি।

মী অমন চাবদা চঙইবা কেলোরী অসিগী তথাইদি চেঙতোগী চাকনি; চনাং হেন্‌মন্না চাবদি পুক্কী কেন্সার তোহল্লি হায়ন। থিজিনবা কাঙবু অমনা হায়নরকই। মৈতৈ ঐখোয়না পুক্কী কেন্সর তোগন্‌বা অসি জাপানগা চীজাক মান্নবননি। আমে-রীকাগী চীজাক অসিনা পুম্‌ণন্ ওমগে। আমেরীকা মচা অমনা চাবদা চঙবা কেলোরী অদুগী ৪২/৪৫% দি মহাওদগীনি, মণশা-ঙ্গী শাবুগী মহাওনি। জাপানমসি ১৫/২০% দগী মহাও চায়।

য়িহ্রাচ´না ভাকপদি য়াম্না থীনা রিফাইন্ তৌরবা মহৈ-মরোং (Cereals and grains) চেঙচৌ, মোইদানচিংবা শীজিন্নবদগী ১ম্থং মনা মশীংগী মশিং-মরাং য়াওদবদগী তুমদবা, মাঙথোকহন্নবা পোংশক বাংপদগী কত্ত হৌদি অমাংবা কোলোনদা পৈশিন্দুনা লৈবদগী লৈকম থোক্তবা মহীক মতাং কয়া পোকহন্দুনা মাহু-তনা কারসিনোজেন কেমিকেল পোকহন্দুনা কেন্সার হৌহল্লি। উগন্দশিংদি মহৈ মরোং রিফাইন্ তৌদনা চাবনা কেন্সার কেন্সার তৌদে। ডক্তর উইন্দারনা হায়বনা মনা-মশীংগী মশিং মরাং য়াওদবনম্থু নত্তে, শুপ্নগী মহাও অসিগী তুমগ্রগা থোরকপা শক্ক অহু মশিংথাগী এসিদ্ অমস্থং কোলেষ্টরোল শেমল্লকপা কারশিনোজেননি। কোলোনদা লৈবা মহীক্না কোলেষ্টরোল অমস্থং বাইলগী এসিদ্ অহু "ওইস্ত্রোজেন" গুম্বা কারসিনোজেনদা ওন্থোক্লুনা ওস্ত্রোজেন লৌশিনকম্ ওইবা ইস্ত্রি থোম অমস্থং অঙাংথাউদা কেন্সার তৌহল্লি হায়না হায়। মহাও অসি য়াম্না চামল্লবদি নুপীগী "হোরমোন্" অসি হোংহল্লি। আমেরীকাদা লৈবা জাপান মচাশিং অহুগী হোরমোন্ অহু জাপানগা মায়দে হায। আমেরীকা মচাগা মায়ন্ত্রে হায়। অহুনা মহাও, থাও, ঘী য়াম্না তৌহুনা চাবা মাঙথোক্লবা মশিং-মরাং য়াওদনা চাবনা, থীরিন অমস্থং এন্দোক্রাইন কেন্সার তৌই। মনা-মশিং চা বদবা ঘী থাও চাগনুবা ইনাক খুনবগী মচা মশুনা লায়না অসি নাগল্লি হায়বসি ঙৈথোয় মৈতৈগুনা থোকইবনি। জাপান অমস্থং আমেরীকা ২ গী দশা অহু এথোক

মৈতৈগীদি পুন্না ত'ই। কেন্স'রগী হৌকপগী মরমদা তাঃ ষ্টইন্দারনা হায়—অপশা ওইনা পাল্লবা মুয়াপ অসিদা হৌজিক ঐখোয়না চাবিবা চীঙ্গাক মতা অসি ঐখোয়গী হৌচাংনা শিংন্দাক পিন-জিন তৌরগা হৈরমঃগ্র। ঐখোয়না মহাও য়াওবা কোলেষ্ট-রোল য়াওবা পোংতা চ'নৌ:ই। চীঙ্গাক শেয়া'র কাঃচুনমু অমি অসিদা হাইগংনা য়াওবা পোংশক্কা পুখোকই। হার্ট দিজিজ, য়নপ্রেশর. কিন্নি লিভরগী কেন্সারনচিংবা অহুপা অম-খোমদা মহাও, কোলেষ্টরোল য়াওরবা চাবা অমি অসী মরক্কা অপাম্বা থক্কবা তাই। মহাও অমসুং শা, মেরুক চাগেরা অহুপঃ অশংবা মপা-মপাঃ হৈ চাগেন্না হায়বা থক্কবা তাবনি। হৌজাং কাংগ, নারোই, কম্না লৈংগ হায়রবদি মহাও তাখৌ, কোলেষ্টরোল য়াওবা পোং থাবোকপিয়ু। মপপ, ওকপাগী, মহুং চ'বা শিনবীয়ু। মনা-মপাঃ হৈ য়ান্না চাবিয়ু। চেঃকৌ, মোইদা থাদোকখীয়ু, চনাং য়ান্না চবিগনু।

আমেরীকাদা ১৯১৫ দা কেন্সারদগী মী ৩৬৫,০০০ শিখি। মেকেও ৯০ দা মী অমমম শিখি। আমেরীকাগী মী ৪/৪ গী মচুংদা অমদি লায়না অসিগী ম০' অমা নত্রগা অমা নাবনি অহুগা মী ৩কী মরক্কা অমদি লায়না অসিনা শিগনি হায়না হায়। কমবা হিদাক থাবি, থিংনমম বিরি। কেন্সার তৌরে হায়বা থওবা মুখিতগী চহি দেগী হেন্না পুজিবা য়াওজি। অহুমু ঐখোয়গী হিংলিবা মহিং অমসুং লৈরিবা মবৈদগী লাকপা ঐখোয়গী লোয়বদা লায়রবনি। অহুনা ঐখোয়না থাদোকপুর

ফমই। কেন্সাৰ অসি ৯০% দি ইশ ইশানা পোকহনবনি (in-duced), নাঙ্গৱনি। লা'বক্তা তমখিবা অমা ওইনা লৌবিগনু। ঐখোয়গী থবক, ঐখোয়না চাব থকপদগী পোকপনি।

চুরুট, বেড়ী য়াম্না থক্লগ থবেম্নীদা কেন্সাৰ ত্তোই। য়ু য'মু থকপা, ভর্দা চা'বদগী য়াগী, নৈগী কেন্সাৰ ত্তোই। গুংশাদা লেমনাবদগী চীনবান্দা কেন্সাৰ ত্তোই। থকপ-চাবগা মরী ইবৈ নৈনবনি। থৱদং থেনোক-থিজিন ত্তো'ননা চা'ব য়াই-য়াইদে চেনগী মচঙ্গা খোংদবা পো'ত্তা চাব হৈনৱগা কেন্সাৰ ত্তোরাই পিশনি য়'মুম হে'ৱনখিৱবদি চৰা হেনবা অহিবন চাবা, ... চা-স্নাকপা, শংকৰ বাকি (চংগকপা) অসি কেন্সাৰ পিবা অমসুং কহন্নবগী ৱাইদী হেনবা নায়ংসু ওইগনি।

থোংদগী মনা-মশীংগী মহী —

মনা মশীংগী মহী থকপসি থ'য়নদা হৌনা হৈরবস্নু হিদাক্কী ভাব্তদা মণিপুরদা শীজিন্নরকই। পেরুক মহী, কমপ্রেক কোলমনি মহীনচিবা হ য়বদি পেরুক্তা খে'ঙ হাম্বদা, কোমপ্রেক মহীনা ঈশিং চক্রবদা, কোলমনিনা হূ চম্বা হায়বদি কেগে মকণুম্না চাক্নরগা কোলমনি মহী থকপদা হেক্তা নৈ। অসুম্না খুঙ্গুমহেৎরে অমসুং কোকন মহী থকই। পৌজিক্কী জগৎ অসিদা মনা মশীংগী লায়য়েং (vegetable juice therapy) চিঙ্গাকী বৈজ্ঞানিকশিংনা চথরকই। হৈনসু মনা মশীংসু ঐখোয়গীদমক অফবা চিঙ্গাকনি। মরমদি অসিসিদা

ভিটামিন অমসুং (mineral) থুমগী মাং য়াওই। অদুনা নোয়ংপ যাহল্লি। হৈহ মহৌদি হাউই, করিগীদমক্তা হাউভবা মনা-মশাংগী মহৌ থকদোরিবনো? পাউপুম অসিদা য়েনা পীজনীংবদি মহৌ মাং অনি অসিনা য়াওরিবা পোংশক অসি করি থেম্রবগে য়েংবিয়ু। কমলা, কিহোম, নবাব, এপল, অঙ্গুর - অমরোমদা গাজর, সেলেরী, পালংশাক, বিট, পার্সলী, ভিটামিন্না এ, বি, সি, জি — থুমদা কেলসিয়ম, আইরন, ফোসফোরস অসি মনা-মশাংদা চাং কয়া অদুগা হৈহ মহৌদনা চাং কয়া হায়বদু উংবীংই। মখোয়শিং অসিগী মহৌ গ্রাস অমমম লৌবদ ভিটামিন 'সি' দন্থ মনা মশাংন' লেপ্লি। ভিটামিন 'বি'দা শকক অনি লেপ্লি। 'জি' দনা শকক মরি লেপ্লি। থুমদা ফোসফোরস না শকক অনি কেলসিয়মদা শকক অহুম আইরনদা শকক মঙা লেপ্লি। ভিটামিন 'এ' দদি চাংদম্নবগী ভাব নৈতে। ভিটামিন 'এ' অসিদদি শকক চ'মা লেপ্লি। মনা অশংবদগী অমসুং গাজরগী রাকমদা হায়রবনি। অদুগা বিট অমসুং অতোপ্পা মরু পানবা মনা মশাংগীদি অদুগা সেলেরী অমসুং মউ অমসুং মনা অতৈদদি নৈহদগী হেনদে। চাংদম্নবসিদা থোইদোকপা থনবিগদবা রাকম অমদি অতোপ্পা চিঞ্জাক অতৈদগীদি নৈহনা য়াম্না হেন্না ভিটামিন অমসুং মিনরেল য়াওবা লেপ্লি। হৈহ মহৌশিং অসিনা ভুম্বগী থবক চঙদে, ঈদা হেক্তা পন্দনা চঙখিহনা এনর্জি পীবা হোই। অদুনা অঙ্গুর চরোং অমা হেক চাবা, কমলা অমা হেক চাবদা পাঙ্গল হেক্তা কনথংলিবা অদুনি।

হৈ মহী অসিদা য়াম্না চবা মশোপাগী ওইবা চিনি য়াও-
বনি। অতোপ্পা পোংশক অমনা ওর্গানীক কুড্ এসিদকা
য়াওবনা প্লাইদগী হাউবা পোংশক হায়বতু হৈনা ওইরিবনি।
মৈশানা অমত্তং ওক্সিজেননা ভিটামিন 'সি' মাংহনবা তৌবত্তু
হৈগনি এসিদ অসিনা মাংহনদনা' কল্লি। অমনা মনা মশী'না হিংনা
চাবদা কংবা ভিটামিন 'সি' অত্তু হৈদি পোংদোক ফুংতোকদবস্তু
নত্রগা টিনদা হ'ল্লবস্তু ভিটামিন 'সি' অসি মপাঙ্গল কল্লা অত্তুম
লৈ। খামেন অশীনবসি য়াকথ অসিদদি হৈ ওইনা লৌবিয়ু।

থৌজিক্কি হৈ মহী, মনা-মশীং মহী অনিসিগী চাংদম্নদা
মুক্কম লৈজরে, অত্তুনা মথোয় অসিগী মমুংদা য়'নবা অমস্তং চাম্নদা
অনি অনি ভিন্নশিন্নবদি ভিটামিন (mineral থুম হেনগংলরে।
হাওবস্তু চিংথংলরে। অত্তুনা মনা-মশীংগী মহীনা হৈগী মহীগা
ভিন্নরবদি ভিন্নদা হান্না হৈ মহীন্তু ভিটামিন হেন্না লৈরে।
মন'-মশীংগী মহীদগী ভিটামিন 'এ' য়াম্না কংলবনিনা ভিন্নবনা
কয়া কায়রে। পাশংসাক মহী নত্রগা পাস'লী মহী চা-চামচ
অনি হাপ্পুনা হৈ মহী থকপদা ভিটামিন 'এ' ডবল হেনগং-
লনগনি। হৈ মহী অহাউবা অত্তুদা মনা-মশীং হাপচিনবদা
মিনরেল সোল্ট কয়'স্তু ফজনা হেনগংহল্লি। অমমা মনা-মশীং
অসি লৈহাও মথন মথলদগী লাকপনিনা চিঙাকী মঙ্গল য়াম্না
কংনিংবা কয়া লায়না কংবা ঙমগনি। (১) গাজর মহীগা
কমলা মহীগা চাং চপ মান্ননা ভিন্নবা, (২) থবী মহীগা কিহোম
মহীগা, (৩) বিট মহীগা কিহোমগা ভিন্নবা, (৪) পাস'লী শরুক অমা

পাঙ্গংসাকনা শরুক মরি কমলাবা শরুক মচা য়ান্নব', (৫) মন'-মশীংগী মহীগা হৈ অমতগী মহীগা তিন্নবা - হৈ মহীনা শরুক অমা মনা মশীং ময়'মগী মহীনা শরুক অমা. (৬) হয়াই মকু চাবী মহী কপ তহ্নাই, কিহোম মহী কপ অম', সেপেরী কপ তহ্নাই, মোরোক অতেকপা মহী তহ্নাই পূতীনা (মুশিহিদ'ক) খৈয়োই অচৌবা অমা, (৭) বিট আ: ৩ কবি আ' ১ কিহোম মহী আ: ২, (৮) গাজর (কেরোট) আ: ২, বিট আ: ১, সালগম্ আ: ২ (৯) হঙ্গাম সলাদ্ সেলেরী, পাঙ্গংসাক গাজর চাং চপ মান্ননা মহী থকপা ।১০ কেরাট গাজর। আ: ৬ হঙ্গাম সালদ্ আ: ৩ কমলা অনিগী মহী, হেকুম গী মমুং, খোইহি চামচ অনি পীজবিবা অয়ানবা মহীশিং অসিগী ফোর্মুলা মুন্না শঙবিরগা য়ানবিয়ু। থ্বাইদগী ভিটামিন অমসুং মিনরেলনা মপুং ফাহল্লবা মহীনি। খুদক খুদক্তা শেম্লগা শিজিন্নবিয়ু।

ঈশিং থকপা

মী অমগী মশাদা লৈরিবা ঈশিং অসি হকচাং অপুম্বগী চামা থোকপগী ছুম্ফ মচানি। অহুগা চাউখৎলকইবা অচাং অমগীনা চামদা ছুম্ফ তরুক মথায়নি। হকচাং কনবা অমসুং মী মী অহুগী য়াইকনবগীদমক ঈশিং অসি চাং চানা থমফম থোকই। থ্বাইদগী ঙকপা অমনা য়া শরুগুবা অকনবা, কনশিল্লবা মপাংগী ওইবা পোংশক অসি ঈশিং য়াম্না য়াওই। য়াদা চামগী মমুংদা ডরাদি ঈশিংনি। শরুনা চামদা তরাহুমদোইনি। মসল্ পুন্নিবা

মহী মতাংশিং মখোই চাথিদা হুক্কুতরা তরেংনি। মসম্ অমিসুং ছফ তরা তরেংনি। খোপ অসি ঈশিংনা চাথদা হুক্কুতরা মতাকি।

হকচাংদা মহী লাগবা ওইনা লৈরিবা মশিংখা, পানি-ফিয়াতিক জুইস, গেস্ট্রিক জুইস, ঈ, লীম্ফ তিপ ঈশিংনা চ'মগী মপুংদা মরিযুতবামরিগী চাংচংনি।

চাবা ফংদবা মীগী ইন্দ্রিয়গীদি মীংথিয়রনা নোয়-পেনবা মী অমগী ইন্দ্রিদা ঈশিং শক্তক অসি থরা তাথনা লৈ। মীনা হিং-ঙবসি ঈশিংননি। সেলনা থবক তৌরিবসু ঈশিংননি, সেল্সি ঈশিংদা লুপ্তুনা ডাগুয়া লৈবা ডাক্তনি। নোংমদা মপুং মরে কারবা মীওই অমনা চুমগী মপুং ফাবা চরা অম নোয়-পেনবা চারদুগী ঈশিং ফংলিবসি পাঃ মরিদগী তরুক মথায়রোমনি। চীজাক হোংল-হোংনা চারবা শাজেল, তৌরবা থবক কয়া শূরব, হৈথ্যা হেনবা অমসুং বাংপদগী চাংচং অসি খেন্নগনি। ঐখোয়গী হকচাংদা লৈরিবা ঈশিং অসি অথাং ওইনা, অর হোন্দোকপদা মনিল্ ওইনা, কিদ্নিদগী মুং ওইনা, অমাংবা ওইনা হকচাংদগী থোকথি।

থাইদগী মরু ওইবা রাফম অমদি হকচাংদগী থোকত্রিবা ঈশিং পুম্নমকী চাথদা কুনদি থম্বৌখীদগী মনিল্ ওইনা থোকথি হাযবসি অয়াম্বনা নীংশিংবিদে থনপু থনবীদে। হকচাংদা লৈবা মহী লাউথা পৈতংশক পুম্নমক্কী মরক্তগী শুপ্নগী ঈশিং থাগিদবদি চুমাথোকবগী শাক্সি লৈ। ঈশিং অসিগী মতেংমা

হকচাংদা য়োম-পেন্নবগী মচাক য়েন্থোকপা ঙমই। চীঙ'কী মঙ্গুংদা মহী লাওবা, মপং অসি চুপশীক্লিক্তৈগী মমাঙদা থোং-বঙুম্ পোপ্খোকহল্লি (desolved) ঈশিং অসিননা মনিন্ নত্তবা কত্ত-হৌদি পুম্মক হকচাংদগী পুখোকখি। মনিন্ খরস্থ অহুম মাওজখি। ইক্রিদগী থোরকপা কয়া পুম্মক্তা অমস্তুং মপংগা লোইননা মহী লাংচৰা পুম্মক মফম কয়াদা উনশা অপাবা মপ্রাম ফাওনা পীনরকপা থেন্থোমকপদা, য়োম পেন-হনবদা চঙবা থোঙচং পুম্মক ঈশিং ইয়াও মাওদবা ইয়া য়াদে। ঈশিংগী শরুক খরস্তু হকচাংদা গুই। হাইড্রোজন অমস্তুং ওক্সিজন অনি অসি পোংচঙী ওইনা তিনবা খুদিংদা ওক্সিজন চাকথেকপা (oxilation) খবক্তা থোরকপা ঈশিংগী শরুক্তী। মহাও অসি আউজ্জ তরা হকচাং মঙুংদা ওক্সিদাইজ তৌবা মতমদা হায়বদি চাকথেক্কুনা খৰও ঙমগী পাঙ্গল ওথোক-খিবদা এনার্জিগী মৈশা কার্বোনদাইওক্সাইদ (gas) অহুনা ঈশিং আঃ ১১ পোকহল্লি। মথক্তা পনখ্রিবা অহুনি, উচৈকী মরুম অসি মক্কুভুমিদা ঈশিং কংথ্রবদা থক্কুবা-পুরিবা ঈশিংগী শরুক্তী। লমশাঙ চংলকপদা মরুমহুদগী মহাওগী শরুক আউজ্জ তরা শীজিন্নথোকপদা হায়বদি চাকথেকখিবদা ঈশিং আউজ্জ তরা থুদক্তা শীজিন্নবা ঙংলে। য়ামা লৈজরিবা মহাও অহুদগী চামদা তরা হেনগংনা ঈশিং ফংলে।

মক্কুভুমিদা চংলিবা থোঙচং অহুদা মহাক্তা মরুক ঙমগী, পাঙ্গল শীজিন্নথোকপা অহুদা চাকথেক্লখিবা মহাও আউজ্জ তরা খুদিংগী

খুদকা চকুপদবা খুঃ তরা মাখোইগী ঈশিং হায়বদি মহাকী হায়া লৈরমনিবা মহাও মহৌদগী চামদা তরা হেনগংনা মশাবা পুখোকই। অহুবু হকচাংদা লৈরিবা ঈশিং অসিদি ঐশিং ওইনা থকপদগী অমসুং চিগ্নাক ওইনা চাবদগী লাকপনি।

হকচাংমক্তদা অকনবা (Solid) পোংশক ওইনা শাগংপা পুম্নমক ঈশিং ইয়াও মাওবনিনা এখোয়না চারিবা পোৎ পুম্নমক ঈশিং থবদি হকচাংদা পুশিনবিদবা থক মাওদে। হকচাংদা লৈরীবা ঈশিং অসিগী চাং হেক হোংবদা ময়ম্না লাইবক থীবা ফিভমদা লাকই। অম্ভূম্না দাইরিয়া, ঈতোন অমসুং কশেরাদা হকচাংগী ঈশিং অসি অয়োবীদা মাঙখিবনা ঈ পুম্নমক নঙশীজক্রে অমসুং মহী লাঙবা পুম্নমক হল্লহল্লে। অহুনা হকচাংগী থবক পুম্নমক হোংহনখ্রে। খর কুইনা অম্ভূম চথহল্লবদি হিংনবগী পাক্লম শোল্লহল্লে ; মথৈদা শিবা তাবনি। হকচাংদা লৈবা মহাও পুম্নমক থুনমক মখোয়দা লৈবা ঈশিং থাদোকই। মরমদি কেট নভবা মকম অতদা লৈবা তোংশাশিংদা লৈবা ঈশিংদি সেলগী ওইবা অর্গেনীক ওইবা পোৎশকা মরী নকুনা লৈ।

অহুগা তোংশাশিংনগীসু ঈশিংচু চিংখোকই। অহুগা অম্মুক হন্না মাঙখিবচু হাপচিনবীত্রবদি কুংশিনবাত্তনা (পাবা) লৈবা তোংশাবা মহুংশিন্নুনা ইল। ঈশিং মাওহ্রবনিনা ওক্সিজন সেন পুম্নমক-মরীগী য়ালনা ক্লান্দ-ব্রাহনা লৈয়ে। থবক তৌবা তমহ্রে অহুম্না ঈশিং অসি কয়াদা লুপ্রবা পোৎচঙংনা অহুগা হকচাংদা চকচঙ চঙদবা য়াদবা পোৎশক অমনি। অহুমদি ওইরগা

ঔশিং আসমক থবক ওথগ পাঙলগা থোকফম হৌরকফম নক্তে অহুগা হকচাংগী পোৎমাথ লৈবা অতুগী পোৎশক হোংলবস্থ নত্তে। থবাই অমম্ভু হকচাংনা থমদা চঙইবা অতৌম্বা কেমি-কেলগী পোৎশক হোংহনবগী থবক্তি ঔশিংনা পাঙথোকই। ত্রুথোরবা ঔশিং হেক থকপদা ত্রুথোরগী হকচাং থম্ভ মথ ঔকমথোকই হায়বা যাই। ঔশিং পুন্নক থোইরাম্বা চুপ-শীন্নি। চুপশীন্নবা মতুংদা ই অংদা ঔশিং অহু চঙগ্রবনা পাথোকহন্নি। অতুগা সেলশিং অকুনা হুপ্পুনা লৈরিবা মতৌ লাউবা পুন্নমক ঈমুন্থ পাথোকহন্নি (dilnte) চুমগী মশা লাচনা পুন্নমক ঔশিংগা য়াম্নথাইনবনা হকচাংগী কেমিকেল পুন্নমক, [chemical] পুন্নমক্তা পুখংশিং লৌশিনবা থম্বগী অমম্বা চাং অহুদা থম্বা অমম্মং লৈথোকপা ঙমই। ঔশিং থকপদা ঔচেল চেনবা হেনগৎহন্নি। অসিগুম্বা ঔগী ঔচেল অসিমক পুন্সি থবাগী অপোংবা ঔচেল ওইহনবী। মীপাকী ঔচেলস্থ হেন-হন্নি। ঔশিং হেক থকপদা ঔগী শক্তি চামদা ভক্তী চাংদা হেনগৎলি। অম্মুম্বা য়াম্নথাইনবা অসিবা অহুম হেনগৎনা লৈরমদি ঔগী শিরম (serum) অসি মীহুগা ঔ মশামক ঔগী মকম অম্বাম্বদা লৈরিবা কন্নবা পোৎশকশিং অহু য়াম্না থীংথনবা চুপশীন্নি। অম্বুম্বা হকচাংদগী পুথোকখিবদুনা ইত্রি য়াম্নবদি কিদ্রিন অমমং উনশা তাক-বা পুখিবন কঙ্গ (ই) দিনা পোৎচক (chemical) মরাম অহু পুথোকখি। অহুগা ঔগী তোক্তাব তোং-তানস্থ পাখংদুনা চঙইবা পোৎশকশিং অহুম অহুক্কী থওং মজো

অহুম্ব ঈশিং থকপনা চাউখংহল্লি। মহী লাঙবা পোংশক অসিনা হকচাং মনু'দা লুমখহুনা (লনবদ Specific gravity) লাক্লে। অহুদগী ঈ শেম্নবা ঈক্রিশি'দা কাওনা ঈ চেলহল্লগা ঈ অহু পাথোকহল্লগা মথোয়গী থবক অহুদা মতেং পী। অসুম্না হকচাংগী সেপ পুম্নমক্তা শীকম থোকপা পূম্নমক পীবি, অমস্থং শে'দোকপস্থ শে'দোকপি।

ঈ অসি পোংশক কাঙলুপ তরুক লৈ — (১) ঈশিং, ২) চিনি, ৩) পুষ, (৪) গ্যাস, (৫) সেল, (৬) উং নত্রগা কণ্ডংহৌদ অমোং অকায।

ঈশিং থরুনা ঈ অসি পাথহল্লগা বাউয়েল উনশা, কিদনি-রোমদা থবক কক্ষনা তৌহনবা ঙমই। ঈশিং যাম্না থকচৌল্লগা ঈশিং যাম্না চংলগনি হায়বা অসিদ, অয়াবা মাওইনা থঙ-ঙবনি অমস্থং থনজবনি। ঈশিংদ চংপ হেনবা নত্তে, মপংগী শক্রুক কয়া—ইউরিয়া, থুম, অতোপ্পা তুমগ্রগা লেমহৌবা উংকী শক্রক (ashes) মপান্দা পুথোয়কই।

ঈশিং অসিদা চীপ্পাকী ওইবা পোংশক কয়া তোংদা পুতুবা চংলি। ঈশিং খরদং থকপনস্থ চাবা তুমহন্দনা ঈদা লৌশিনবা ঙমহল্লি। অহুগা কক্তবা অনাবা, কান্নদবা সেলশিং অহু শেগায়হুনবা পুথোকখিবদা মতেং পী। অহুনা মেতাবলিজম্‌দা মতেং পী।

ঈশিং নীংথিজনা থক্লবদি থম্মোয়গী থবকস্থ ঈংথনা পাঙথোকহল্লি। ত্রেন্দগী থবকস্থ হেনগংহল্লি। হকচাং মনুংদা চখরিবা থবক পুম্নমক হেনগংহল্লি।

ঈশিং ময়াও কায়না হেক থকপদা মপান্দা কত্তু-হৌদি পুংখোকখিবা ঈন্দ্রিশিংগী থবক হেনগংহনবদ নত্তনা য়ম্‌ খোকপা গ্রেন্দশিংগী থবকসু হেনগংহল্লি। অদুগা মেভাবলিজম্‌ হেন-গংহল্লি। হকচাংন শীঞ্জিনবা য়াদ্রবা ভুমগ্রবগী মতু'দা লৈরেৌবা শক্লক অমম্বুং মপুং ফাদনা ওক্সিদেসন হায়বদি মপুং ফানা চাকংথক্তবা অসি হল্লহল্লি, অমম্বুং শেম্লকপদা থিংই। অদুগা ঈশিং থকপচনা মপান্দা পুংখোক শেংদোরকই। অদুনা হকচাং অপুম্বগী ওইবা থবক নৌংখিক্তন পাওংখোকহনবা মী অদুগী মশা অদু কনা অদুম থমবা ঙমই।

ঈশিং য়ামা থকপনা ব্লদ প্রেসার থবা হাউগংহল্লি। মসু মাঙন তাক্লবা করিস্নু ওইদে। কায়নবা ওই, মরমদি ঈশিং থকপদা হেনগংলকপ প্রেদ'র অদুদি তাহাকগী মীংকুপ থরদগী রানি। অদুগা ব্লদ প্রেসার হাইগংহল্লিবা হৌকম অদু মাঙহনগনি।

ঈশিং থকপনা অনাবা কয়া ফহনবা ঙমই। মসিদি অহৈবা কয়াগী রাকম্নি। অনাবা অমম্বুং লায়য়েং লাইরিক য়েংবিয়ু। অদুগা চুম্নগী মীওই অমাম্বদা মশা কত্তবা অমম্বুং অনাবদসু চৈশিং হাইকেং ময়াও কায়না পীথকউ। ঈশিং থকপনা ঈ অসি লাইলুং তৌবা হায়বদি মহী লাওংথোকহল্লি, হায়বসি লাল্লি। ঈশিং হেক থকপগা খোইরিন্দগী ঈশিংহু ঈদা হাইজৌনখি। অদুগা থূনমক কিদনিয়োমদা খোয়কই। হেক লৌশিনবগা খোমকপগা মাটম। মহনা ঈদা ঈশিং য়ামশিনবা নত্তে চুম্নগী

চামখোকপনি। ঈশিং নৌংথিগনা থক্লবা অহৃগা শা য়াম্না চাবা মীওইগী ঈ অহৃ কংশিল্লি, নপ নপ লাওই (viscid) অমত্ত অকুংবা ঈ অহৃ শিংলিবা চংশা মতমদা য়ংম্না য়ানা চংসি। হার্টকী থবক হেনগংহল্লি।

হার্টতা অরাবা পী। প্রেসার হায়বহৃ মথায়মগী হোই। ঈশিং থকপনা কংশিল্লিবা ঈ অহৃদগী মপং, ফত্তহৌফিশিং অহৃ চামখোকখিহৃনা পুখোকখিবদগী হার্টকী থবক হন্দহল্লি। অমসুং ব্লদ প্রেসার তাথহল্লি।

মশাগী ঈ অসি চামখোক্লবা, ঈশিং মরাঙ কায়না থক্লবা মী মশাং নাইদনা লৈ। মখোয় অহৃ মশা কনাংলবদি পুং খুদিংগী ঈশিং গ্লাস অমমম তুমদনা লৈবা মতমদা থক্লবা লৈবা কৈ। (অমুক পুং ৬ দগী মুখিদা পুং ৮) অহৃদগী থবা থবা তাংখৎনা গ্লাস তরূক, মিপাল ফাওবা থক্লদবনি। অহৃগা হৈ মনা-মশাংনা নম্বা চাবা মীওইদি লোংমদা ঈশিং গ্লাস ৪/৫ থক্লগা ওকই। শঙ্গোম নক্লগা এক্লাং মহী য়াম্না শীজিনবা মী অহৃস্থ পৌরা ১/২ দগী তাথনা ঈশিং থকনি। শঙ্গোমদি চাবদা তরাহমদোই—মপংনিনা ঈশিংগী মচুং শিনবা য়াদে। পুক্লা হেক তাবদা মপং ওল্লিবনি, কমইবনি। অহৃমা শঙ্গোম্না ঈশিংগী মচুং থক শিনবদি য়াদে। শঙ্গোম তাক্লা থক্লনা লৈবা মতমদদি ঈশিং থকপীপমু। অতোপ্পা চীগাক চাবা মতমদদি অমুক হেক হৌগংলকপদা ঈশিং গ্লাস অমদি থকপমু। অহৃগা করিগুম্না মতমদা পুক অসি পোংথাহল্লুনা থমদবা য়াদবা মতম লাকই। মহৃগী মতমদদি করিগুম্বা পোং

অমতা চাদবা, ঈশিং মরীক অমতা পুক্তা তাহন্দবা তাই। এনেমা তোহনা অমাংবা লোখোক্লগা অয়ুক থীরিন্দা ঈশিং কাঞ্জিন্দুনা থম্লগা মতুনা হকচাংগী ঈশিং ওইনা ওক্লবা শীঙ্গিম্নহনবা য়াই।

ঈশিং অঈংবা থকপা — ঈশিং ঈংবগী চাং অসি অয়োকপা। ঈশিংগী চাংদা লোৗগনি। উনদোনা ঈংবা ঈশিং থাদোক-পীবু। দিগ্রী হুক্‌ হুক্‌ হরাগী মবক্তা লৈবনা খ্বাইদগী হৈ। যাম্না ঈংবা ঈশিংদি চুপতুনা থক্কনি। অক্রুম্না, নাবা থাংবা য়াদ-বদা, গেন্থীক এসিদ য়াংনা লৈবদা কাইগ্র। উন মঙী থাওবা ঈশিং থক থকলোইদবনি। মসিনা পুক্লী ভুম্নবগী পাঙ্গল অনু মথক মথা ওনহল্লি। ঈশিংদি থঙ্গোংইবা মখ থকপা য়াই চাকু চারিঙদদি যারিমখৈ থকপীগনু। মাংবা য়াদবা মীদি নায়ুক হৌগংলকপদা ঈশিং গ্লাস অনি তুম্মমদাইদা গ্লাস অনি থক্কনি। অহুদগী অয়াম্না মতমদা ঈশিং থকপা হৈনত্রি ফাওবা মরক মরক্তা ওইনা গ্লাস ৪/৫ থক্কনি। লাইহৌ অসি দিগ্রী ২/৩ হেনগংনা লৈরবদি ঈশিং অঈংবা পুং খুদিংগী গ্লাস অমমম পীথক্কনি। অকনবা লাইহৌদদি দিগ্রী অমা অনি কাদ্রিবা ফাওবা ঈশিং চামচ অমমম মিনিট খুদিংগী ইন্দুনা অনাবমা লৈগনি।

পুক্তা অশীনবা বাভুনা (চাকপুম কায়বা) ভুমম্রবদি চাক চাগদবা পুংখায় অমগী মমাঙদা ঈশিং অঈংবা গ্লাস অমা থকপনা পুক্নী এসিদ অহু খোকহন্দুনা চাবা ভুমহনগনি।

ঈশিং অশাবা থকপা— চকখাওদা চৌকপা নাবা ফাওরবা নস্ত্রগা করিগুম্বা পুংঙাইতবা ফাওরবদি ঈশিং অশাবা থক্কদবনি। অশানবা কাবদস্ন ঈশিং য়াম্না শাবা থক্কদবনি ; চাকখাওদা অশানবা কারকপা মতুংগা লোয়নবা পীস্তুম, লাইবক, মীং চৌক্র-বদি ঈশিং অশাবা গ্লাস ৫/৬ অমুক্তনা থকচিনগা খোনাওদা খুদোনবী খিনজিন্দুনা লোইনবা ওথোকপিয়ু। অতুগা ঈশিং য়াম্না শাবা থরা থকচিনবিবগা ওথোক্তনা থমবিয়ু। মিনিট থরগী মতুংদা চাকপত ফজখিগনি। পুক চাথংপদা করিগুম্বা কালদা অশাব ঈশিং থক্কনু। গেহৌক এসিদ থোকপা বাংলসা অঈংবা ঈশিং চাক চাগদবা পুংখায় অমা বাংলিক্তৈদা থকউ হায়বা অহংগুম্বা এসিদ য়াম্না পুক্তা লৈরবদি ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা চাক চাগদবা পুংখায় অমরোম বাংলিক্তৈদা থকপীয়ু।

ঈশিং অশাবা থকপা হায়বসি, ঈশিং অশাবা থোম্বা, ঈশিং অশাবনা ঈকুজবগা চপ মান্নবনি, হক্না পীরকপা থবক মওং (reaction) য়েংগদবনি। মরমদি ঈশিং অশাবা অসি ভুক্ক-বগী ঈন্দ্রিদা হেক চঙখিবগা অগুবা মতম থরক্ত নত্তনা মখোয়গী থবক অহ্ শোক্লহল্লি, তাথহল্লি। অঈংবা ঈশিংনা অহানবদা শোক্ল-হল্লি, মমৈদা হেনগংনা থবক তৌরকই। অতুনা উনশা থঙদে, হাউ থোকপা উনশা অপাবা মগ্রামদা থঙদে ময়াই কাহনবনি, মমৈদদি স্তুম শোক্লরকই। তোনিক নত্তে এতোনিকনি। পুক্কী থবক পুম্নমক হক্লহল্লি মমৈদা পুমলেপ লেপহনবা য়াওই।

গেস্ট্রিক জুইসকী মনুংদা য়াওবা প্রোটিন তুম্মবা হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ হায়বহু ঈশিং অশাবা থকপগী মতুংদা অম্বকী মতিক হন্থনা থোরকই। অহুমা এসিড য়াম্না পুক্তা লৈরগা ঈশিং অশাবা থুনা থক্লবদি য়াম্না কান্নৈ। অহু নত্তনা অশীনবা বাংনা থোকপা হায়বদি হাইপো এসিদিত্তিদদি ঈশিং অঈংবা থক্কদবনি। চাক, চাগদবা পুংখায় অমা বাৎলিডৈদ ঈশিং অঈংবহু গ্রাস ২/০ থক্কদবনি। পুক্তি য়াম্না নাবা অহুগা পুকী মফম হোংনা নাবা লায়না লৈরবদি ঈশিং অশাবা থকপা কান্নৈ। ওবদা ঈশিং অশাবা চুপলগা থকপা কান্নৈ। মহুনা ওবহ থিংই। ওবা থিংবদি ফত্তে, খুং থিজিন্দুনা লোইনবা ওথোকউ। মতুংদা থিংনবা চুপ্পুনা থকপিয়ু। পুক সুংডাইতবা অমসুং সুংডাইত্তবদগী লাকপা পুকী নাবদা থুাইদগী কান্নবাদি ঈশিং অশাবা থকপনি।

চাক চারিডৈদা ঈশিং থক্কদ্রা?—চাক চারিডৈদা ঈশিং থক্কদ্রা থকলোইদ্রা হায়বসি কুপ্না মনুংথীংনা থিজিনগনি। চাক চাবদা ঈশিং য়াম্না শীজিন্নরবদি এনবুমিন্গী পথ-পুমথহনবা অসি থোইরান্দা থোকহল্লি। মরম অসিদগী হকচাংপুম্বা হুনা চাইথিদুনা মরাই ভাই হায়না অথঙ-অহৈনা কুপ্না য়েংলগা হায়। থোইরিন্দগী পথ-পুমথরিবা অহুদগী হু অহু হকচাং অপুম্বদা চাইথিবনা ফিরাক, কিদনিনচিংবা অরুবা ইস্ত্রি শোকই হায়। রাবিঘিনা চাক চাবা মতমদা ঈশিং য়াম্না পীথক্লগা ঈশিং চংহনবদা ঈশিং অহুদা হান্না চৎপা ঈশিংদগী শরুক মরী

হেন্না অপুম-অশা য়াওই। চাক পীজবদা ঈশিং থক্তবদি হান্নদগী ভথাইদা য়াওই। স্থুবেন কৌবা ফিজোলোজিষ্ট অমগী চাং-য়েংদস্থু কল্ চপ মান্ননা ফংই।

কোমবে কৌবা গেস্ত্রিককী লায়নাবা খ্বাইদগী অকাওবা ডাক্তর অমনা হায়রিবসি চুমই হায়দুনা পূকী লায়না পূম্নমক্তা মাগী অনাবশিং অত্থ কংনা ঈশিং য়াওদনা পীজে। ব্রেক-ফাষ্টকী মতুং পুং ২/৩ লৈরগা ঈশিং অমস্থুং মহী পীথকই, চাকলেনগী মতুংদা অত্থগা তুমম্মদাইদা পীথকই।

ভাব অসি য়েৌনা ত্তাদবা হো়াজিকী চাংয়েংগী মীওইশিংনা গেস্ত্রিক জুইস থোকই হায়দুনা চাক চারিতৈদা ঈশিং পীথকই। চাক চারিতৈদা ঈশিং থকপা তারবা, থবাক ফুম্নবদি থর থর চুপতুনা থকপা মত্তনা য়াম্না থকপীগনু। চান-নমক মথৌ মনাই পূময়াও য়াওগনু, ঈশিংঃ স্থুকথক থকমু হায়বদি নত্তে। য়াৱিমথৈ কংনা চাবা ওমলবদি খ্বাইদগী ফৈ। খ্বাইদগী ঈশিং থকপদা ফবা মতমদি চাক চাগদবা পুং অমা রাংলিতৈদনি, মত্থনা পূক অত্থ শেংদোকই। চাগদবা অত্থ তুম্নবা পূকনা শেম শাত্থনা লৈ।

দিস্তৌল্ড রাটর অসি লায়না অমত্তদা কান্নবা ঈশিং নত্তে। হাইকেং হার্দ রাটর ওইবা লুদি লুবা অশেংবা ঈশিং থকপা খ্বাইদগী ফৈ। নোংগী ঈশিং নোং চুবা মতুং পুংথায় অমা ভাইরগা অমোংপা চামথোকপ্রবা মতুংদা য়াবা (লোবা) ঈশিং থকপদি দিস্তল্ড রাটর মথল অমনি। নুং লৈবা মীদা পীথকপা কান্নে।

ঈশিং থকপনা পূক অসি শেংদোকই -

হকচাং মনুংগী শক্ত কপূক হায়বসিস্তু পোৎশিংগী তুমকম অমা ওইবনা (cavity) অতোপ্পা অহোবা মফমশুম মহীক-মনাই মপান্দগী চঙ্লকই। অহুমা তঙ্গনা শেংদোকদবনি। চৌন্ অসিনা তিলনা শেংদোকক্লনা নৈ, য়া, যাবি পূম্নমক লৈনা ওত্তুনা তিন্দা লুপ্তুনা থমই। মুংশিংগী, চিক্লাক্তগী চঙ্লকপা মহীকশিং অমসুং তিলদনা মশাং য় মখংহনবা থিংই। মসি শেংপ্রবা ঈদগী থোরকপা তিল অহুদা য়াওরকপা অমসুং চৌনগী হাউ থোকহনবা মপ্রামগী গ্রেন্দদগী থোরকপা রস অতুদগী থোরকপা ফেগো-শাইটস কৌবা হায়রাইভ সেল অসিনা চৌন্ যা অসি শানবা-থুংনা লৈবা মহীক মনাই হেক চঙ্লকইবা মথৈ ফারগা হাং-তোকই, মাঙহল্লি।

পূকসিস্তু অস্ত্রমনা শেংদোকই। যাম্না মশা ফনা শেংনা লৈবা গেস্ত্রীক জুইস অমসুং হাইড্রোক্লোরিক এসিদ মরাং কায়না যাওই। এসিনা পূক অসি মহীক মনাই পূম্নমক শেংদোকই। পূক্লা নোংমদা হাইড্রোক্লোরিক এসিদ আউন্স অমগী অঙ্কম থোকপগী অমদগী অাঃ তম্মাই অমদি থোকই। হাইড্রোক্লোরিক এসিদকা পেপসিনগা তিন্নরগা পূক অসিদা ভাবকপা পোং পূম্নমক তুম্হনবদ নঙ্গনা মহীক মনাই শেংদোকই। চারিবা চৌক্লাক অহুনা পূক্তগী লোই-নবা হেক থোইরিনরোমদা চঙখিবগা পূক অসি গেস্ট্রিক এসিদনা শেংদোকচবা হৌই। অস্তুম্না মতুংগী অমূক্ত হন্না চারকপা অমসুং তুম্নবা তৌদবম্নাত্রবা শেমশাবগী থবক অমনি।

য়াদা পোং অমা হেক তাত্রিৈদা পূক অসি শেংদোকচবা অমস্তুং পোথাজবা চগুই অহুনা হাগুনা মতম থরদং পূক অসি থগীগদবনি। মসিনা হকচাংদা মহীক মনাই স্নুকচগু চগুহন্দনবা হোংনবদা তেংবাংবা পীবদ নত্তনা হায়বদি মহীক মনাই চগু-হন্দবা হাত্তোক শেংদোকপগী থবক পূরিবা পূক্তী গ্রেন্দ অমস্তুং মরীগী সেন্টায়শিং অসি মপাঙ্গল হঙ্গংচনবা অমস্তুং থবক তৌবা ঙম্রবগী পাঙ্গল শিংগংনবা পীবা মতমস্তু ওই।

পাওলোনা হায় - ঈশিং থকপনা পূক্তা য়ায়া শীনব এসিদ থোকহন্দুনা পূক্তা তাবা মহীক মনাই হাগোক্তুনা পূক শেং-দোকই। অহুনা চাক চাগদবা পুং অমা বাংলিগুদা অমস্তুং চাক তোকপা মতুং পুং ২ লৈরগা অমুক, তুম্মদাইদা অমুক থকপা হায়বসি থাইদগী অচুম্বা, কান্নবা ঈশিং থুথকনি।

অকম্বা মীগীদি ঈশিং থর হেন্না থকফম থোকই

অকম্বা মীদি হমাং থোক্তে অহুনা ঈশিং থোরাংত্রবস্তু থরা হেন্না থকনি। শা.জল তৌবা মীদি হুমাং থোকই, ঈ অমস্তুং তো শাদগী কত্ত-হৌদি চাকথেকপা হেনগংহল্লি। অহুনা ঈশিং কৌই। অহুগা তেংশা অশিবহু পুথোকখিবদা ঈশিং অহু মতেং ওই। অকম্বা মীদি কত্ত-হৌদি অহু চাকথেকহন্নবা শাজেল তৌদবদগী অরাবা নংবদ নত্তনা হমাং শৌরকপদা ঈশিং কৌদে। মহুনা চাংথোকখিদবনা তোংশাদা কত্ত-হৌদি চাকথেক্তবা কয়া পৈহুনা লৈ। মসিনা থাইদগী কত্তবা কয়া কয়াগী হৌকনি ওই। মহুনা ঈশিং অসি গ্লাস ৬ তগী ১০ কাওবী থকদরনি। হকচাং

অপুম্বা ঈশিংনা পোমথংলবা (dropsy) চনীং অসি ঈশিংনা পোমথংপা (ascites) নচিংবদা ঈশিং য়াম্না পীথকপা চঙই। ঈশিং পীথক্কুবগী মহুত্তা থুম পীদবক্তনা ঈশিং অহু থুনা চংখি ক্লাইটস্ দিজিজ হকচাংদা ফুং ফুং নম্বদা চঙবা কুংশিনলিবহু হনগংপদা কুইনা চঙবা থুক্কেং পোম্বা (edema) দম্সু থুম পীজত্রগা ঈশিংগী শক্লক অহু তাথহল্লি। মরমদি হকচাং অসিদগী ঈশিং লোথোক্কে হায়রবদি থুম চায়োইদবনি, চনাং পাওগু অমা চাবদা ঈশিং পাওগু অহুম হকচাংদা লৈগনি। থুম আউন্স অমা চাবদা হকচাংদা ঈশিং আঃ ১০০ দগী ১২০ যোক্লনা লৈগনি। অনোয়বনস্সু য়াঙ কংথগে হায়রবদি থুম থাদোক্কদবনি। ঈশিং থকত্রবস্সু চাপ্রিবা পোংশক্তগী ঈশিং আঃ ১২০ গুনবা লৌশিনগনি.

ঈশিং য়াম্না থকদবঃ লায়না, — তাং চৌকপা, থুনীং-থুউ পোয়া চৌকপা, ইউরিক এসিদনা নাবা, য়াঙ কংবা, অনোয়বা, দাইয়েবেভিজ, অক্লম লাইহো উনশা শিথয়কপা, মাংবা য়াদবা ঈশংদবগী লায়না. ক্রোনিক বাইলসনেস, লীভার কংশীক্লকপা, গোলস্তোন, গোলব্লাদর নাবা অমসুং অতৈ লায়না মুংঙাইতবা কয়াদা ঈশিং ময়াঙ কায়না থকনি।

ঈশিং অসি কেমিকেলগী বাক্তমদা অশেংবা ঈশিং হায়বসি ওইবা য়াদে। দিস্তীল্ড ত্তোত্রি মথৈ শেংবা ওমদে। ফিল্টর তৌরগা চাং থয়া হহনবা ওমই। লুমথোক্লগা থয়া তাথহল্লি। চারিথক্লিবা পোংশক্তগী মিনরেল্ বাক্তগা পীবা ওমত্রবদি— দিস্তীল্ড বাটর কুইনা শাজিল্লবগা হকচাংদগী হায়বদি হকচাংগী

সেলদগী মিনরেলশিং অদু শীজিন্নখোকই। দিস্তীল্ড ৱাটর শীজিন্নগে হায়রবদি লিক্রী য়াস অনিদা ওমদুনা মুংশিৎ চঙহনগনি।

নুং লৈবা মীগী নুং ঙানবা অদুগা অমুক নুং শেমলক্তনবা দিস্তীল্ড ৱাটার শীজিন্নবা য়াই, মোংগী ঈশিং অসি দিস্তীল্ড ৱ টরনি মিনরেল ৱাটর অাস কৈ হায়বা য়াওই; মিনরেল ৱাটর কত্তে হায়বস্ন য়াওই থর অমনা থোইদোক হেন্দোক্লা অকবা মগুণ লৈ হায়। অদুনা মথোয় অহুমমক চুমই। মরমদি ঈশিং অদুদা য়াওরিবা মিনরেলগী পোংশক মহৈ৷ অক-কত্তবা ওয়া লৈ। কেমিকেলগী ওইনা থিবদা সাইন্টিফিক ওইনা চঙশিল্লকপদা ঈগী কেমিকেল অসি মুন্না য়েংলগা মী অমনা (এসিদোসিস্ না নাবা) হকচাং অপুমবা কত-হৌদি থন্না লৈগ্রবদা শক্ক, য়া, হকচাংগী ভোংশা পুম্নমক্তগী মিনরেল্ সোল্ট লোথোকপ্রবনি। চুরগী থুম (sodium) অসি অা: ১০ মী অদুগী হকচাংদা লৈহোই। কেলসিয়ম কার্বোনেটবা অা: অমগী মঙাগী অমত্তা মরৈ আউন্স অমগী চাবা থোকপগী মাপলদা ঈন-ওর্গেনিক ফোসফোরস্ লৈ। পোটাসিয়ম্ আউন্স মঙা লৈ, মেগ্নাসিয়ম্, আইরন্ অসিদি থর থরদা মরৈ। পুস্ত্রি, ঈকুং, গুহা, ভুরেন্দা উ-বা পোং অপুন-অরাকৃ, ভাদগী পোকপা কত্ত হৌদ লৈবা য়াবনা ঈশিং পুম্নমক লুমখোক্লগা ঈংহৈলগা ফিল্টরদা হাপ্লগা থকপা কৈ।

অমনা ক্লোরীন্ অসি কত্ত-হৌদি, তীন-কাত্ত হাংনবদা শীজিনৈ। এথোর মণিপুরদা হেন্না হাপ্ বন্দুনা ঈশিং থকপা য়াদবা য়াওরকই। অথেরোকাদা ঈশিং থকবা কংবা মতমদা

মৌলিটয়িনা শীজিন্নৈ। ক্লোরীন হাপ্লদুনা নমথিল্লবা অদুগা ঈশিং মহাও মাঙহন্দনবা থরদা হাপ্লসি মহৌক-মনাই হাংপগী য়াম্না ফবা শেংদোকপগী মচননি। ক্লোরীন অসি য়াম্না শীজিন্নবদি ঙৌ পোনই। মরমদি মনা-মশিং পাম্বৌদগী লাকপা আইওদিন অদু চাং য়াম্না মসিনা মাঙহনবদগী লাকপা লায়নানি। তেঙ্কৌ থম্লগা ঈশিং য়োকপা মফমদদি ওজোন অমম্বুং ক্লোরীন থরদি থাথবা কৈ, মদুনা মহৌক-মনাই মাঙ-হনগনি। সুংশা য়াম্না য়ৈহন্লুনা আলট্রা ভাইওলেট ঈশিং অদুদা য়ৈহনবসু কৈ। ঈশিংদু কিন্টরদা চুমথোক্লগ পাইল্লবদি মুমিংকৌ অলট্রাভাইওলেট চঙবা হেল্লি মোংলবদি ঈশিংদু কূংবনা মঙান অদু ফাওনোকনা চঙবা ঙমলোই।

হার্ড ৱাটর অসি মিনরেল য়াম্না য়াওরনা হায়বদি শুন্নুনা মকুওইনা য়াওবনা য়াম্না কুইনা লুমথোক্কদবনি। অদুবু শুমু য়াম্না য়াওবা ইফুংকুম্বগী ঈশিংদি লুমথোকপনা শুমু অদু মঙ-হনবা ঙমদে। অদুগা মিনরেলশিং ঈশিংদা য় ওয়কপদু হকচাংদা লৌশিনবদা য়াম্না তপ্না থোকই। অদুগুম্বা ঈশিং অদুদি চম্প্রা মহৌ থক্তিক্তুং থক্লবা ঈশিংদা হাপচিল্লগা থকপীয়ু। ঈশিং অদুগী হাউতবা অদুসু চম্প্রা মহৌ অদুনা মাঙহনথিগনি। কার্বোনেটেদ দিস্তীল ৱাটর অসি অশেংবা থুনা চুপশীনবা ঈশিংনি। মসিগা (হৈদা) চিনি থোইহৌ হাপচীন্দবা হৈগী মহৌগা চাংনাইনা থকপা য়াই। হৈ মহৌ হায়বদি ঈশিংগা য়ামরপা তিমরপা থকদবনি। মহৌ ডাক্তা থক থকপীগদু।

ঈশিং অসি শুকপা পিথক্কবা মতম—

মতম খরদং ওইরবস্তু ঈশিং অসি শুকপা পীথকপা য়াদবা ফিভম লৈ। মতুদি চাকথাও চাউথোকপা নত্রগা চাকথাও চোঙ্গরকপা dila'a'ion, prclapsed) ময়মদি মতম অতৃদা পুক অসিদগী লৈরিবা ঈশিং অহু খোইরিনলোমদা চংহনখিবা শুমদে। অতুনা ইন্দ্রি অসিগী শককম হোংবদা সাথিনা হেনগংহল্লি। ঈশিং অঙৈবা থকপা যাদবা ফিভম করাস্তু লৈ। পুক থিল্লবা ঈশিং অঙৈবা পীথকপা য়াদে। হুমাং য়াম্না শোৎরবা, য়াম্না চোকথরবা মতমদা ঈশিং অঙৈবা পীথকপা য়াদে। য়াম্না শোনবা মীনা ওনগ নংগা শামেন খরা তোগে খল্লকপা মমাঙদা ঈশিং অঙৈবা পীথক্কনু। শোঙ্গবা হেনগনি। শগোল কন্না খৌরুবগা পোথাত্রিবৈঙদা কৈদোংবৈঙদস্তু শগোল অহু ঈশিং পীথক্কে। অতুগুম্না যাম্না রারুবগা মীচুন হন্দ্রিবৈঙদা, হুমাং হঙ্গিক্তিবৈঙ, ঈশিং থকপী-গনু! খরদং চুপতুনা ত্রোপকী হিসাবতা থকপদি চাক চারিবৈঙ থঙদে থকপা য়াদে হায়রিবা ফিভম পুম্নমক কায়দে।

সপ্লদোষ লৈবা নহারোল লুংথিল পুং ২ তাত্রবা মতুংদা ঈশিং থকনু। রপচর, বুড়ী খুংবা মীস্ ঈশিং য়াম্নিমথৈ থক্তবা হৈফ। অমনা ঈশিং পীথকপদা যাত্রবা ফিভমদা খৌনাও কংলবা, লাইহৌ লৈরবা, লৈ অসি সলৈবান কারবদি ঈশিং থকপা য়াদে হায়না থিংইবা অবস্থা পুম্নমক্তা চুপ্পুনা খর মথৈদি অতুম আচমোনগুম থকপা য়াই। অমনা—থুম চাবা য়াদে হায়রিবা লায়না লাইওং-শিং অসিদস্তু—খোং খুংতা অহিং তুমবদা হেক চৌংথেকপগুম্না নাবা য়াওরক্লবদি থুম বাংপননি খরা চাবিয়ু, হেক্তা ফজগনি।

হাইড্রো-থরাপী

ঈশিং লায়য়েং হায়বসি হকচাংনা অনাবা কননবা হোংনজবদা মাগী মতেং পাংনবা বৈজ্ঞানীক ওইনা ঈশিং শীজিন্নবনু খঙৈ। থাইনদগী হৌনা গ্রীক, ঈজিপ্ত, চীনাদা ঈশিং শীজিন্নহুনা অনাবা কয়া ফহল্লকই। অহুবু হৌজিক্কী বৈজ্ঞানীক ওইবা সার্কলদা সাইন্টিফিক ওইদবা মওংদা অনাবদা শীজিন্নবনি হায়না লৌনৈ। মণিপুরদা অতৈ নৈবাককুম মিনরেল য়ায়া লৈবা ঈফুংজা লুপ্পা, হিদেন তরেংকী ঈশিং শীজিন্নহনা চনীংদা থোমবা, লৈমরেনগী ঈশিং থোমবা, লৈমরেনগী লৈপাক, পোলাং-থোক মথাগী লৈপাক, লৈশোবুংগী লৈপাক থোমবা, ইচাওনা পুথরকপা লৈজোই অযোনবনা হকচাং পুম্নমক তৈশিন্দুনা থমলগা ঈরুজথোকপা, যন মথোং নায়গা ঈশিংদা পুনবা, কোক চীকপদা লাইবক্তা ঈশিং থোমবা, থোঙ লৈপাক তাপ্রিংগৈদা অয়ুক্তা ঈশিং থকপা, হুয়াং ভাবনা, কিবুন য়ৈবা, ঈশিং অশাবদা থোঙ তীংবা-হাবনা, হিগা য়ৈবনচিংবা ঈশিং শিজিন্নবসি লাই হাক্তকগী মণিপুরদা শীজিন্নরকই।

অসুমনা লুপ্রবা লায়না পুম্নমকী ওইনা য়ায়া জানভাবা পাঙ্গল অমসুং হকচাংগী কিভম য়েংলগা হকচাং মনুংদগী কত্ত-হৌদি ভাহোকপদা, থবক ভৌদবা ইন্দ্রি থবক ভৌহনবদা, থবক হেন্না ভৌরকপহ্ থায়বদা হকচাংগী চুয়গী থোঙচংনা পুথোকপা নত্রগা থবক ভৌবদা থীনগদবা লৈরবদা অহেনবা ঈগী ঈচেল পীহনা মহুং

অহৣদা মেরামোত অমসুং শেংদোকপগী থবক য়াম্না হেন্না তৌহনবা ঈশিংনা ওমই। অতওব, ঘী মতুম লোথোক্কে থল্লকপদা নৈশোপুংগী নৈশো নৈপাক, (থাইদগী শেংপ্রবা করিগুম্বা অমা য়ানগ্রবা নৈপাক্তা ময়ানা চৌকতুবা পুথংলকপা নৈপাক্তী) নত্রগা (নৈমুংদগী তৌরগা নৈখংপা নৈংফোই হাপলবা) চেকহৌং অহৣগী মকুপ লৌরগা ঈশিং অশোবনা নৈরগা বড়া হৌবগী তোংপা অহৣমনা নৈখাইরগা কি অপাবা অমদা হাপলগা অশোম্বা ঘী অহৣদগী অকোয়বা ইঙ্কি মথাই অমা হেন্না পাকনা তুমবা মতমদদা থোমবীয়ু।

থা থরগী মতুংদা মাওঙখিগনি। খুউ চৌকলে পোমলে হায়না থল্লসি। ঈনা চেল্লৌবা থোঙচংতা খুউ অহৣ মেরামোত তৌগদৌরিবনি। ফড-হৌদি নৈরিবা মখে মপান্দা পুথোরকনি। ছুমাং য়ুং ওইনা পুথোকনি। কয়া কুইনা চওগনি। খুদক্তা কহনহৌদ্রগা শরুগা শমুনা নৈবা মশিং মরাং অহৣ হায়রবনি শরুগা শমুবা তোংশা পুমুমক পথ-পুমথহনপ্রবদি নাই চাহৣনা মহৌ মনাইনা পুমথহনপ্রবদি করমনা অমুক তোংশাশিং অহৣ শোগংলকনি। হকচাংগী ওইবা শাংপ্রবা থোঙচংনা মহৣ কহল্লকপসি রানা থোকই অমসুং কুইনা চওই। অহৣবু ইরাই লাইনা মুংতিগী তুমবদা খুদৈ মচা পীশক অমা ঈশিং লুপলগা শুমদোকপিরো, খুউগী অকোয়বা নাহিবা অহৣদগী থয়া পাকনা হেনদোকনা কোয়ল্লা য়েংশিল্লু। অহৣপা ফ্লানেলগুম্বা নৈত্রগা খুদৈ অচৌবা অথা মথক্তা য়েংশিল্লু। মুংশিং চওহনগনু। থা থরা করবা কাওবা থোমবীয়ু হেক্তা কঙ্গনি। অহিং নোংশোইবা ঈগী অহেনবা

ঈচেল হেনগৎহন্দুনা ঈ হেন্না পীবতুনা মেরামতকী অমসুং শেংদোক-পগী, চাকথেকপগী থবক, তোংশাগী, মরৈগী চিঙ্গাক কয়া হেন্না পীতুনা শেংদোকপা অমসুং মেরামতকী থবক পীবনি। কচনা অমুক্তং কপ্পবদি অমুক হৌরকলোই। অদু নত্তবদি মাই চাদুনা মহী-মনাই থোক্কুনা তোংশা পূম্নমক পুমথুনা কোনথোক কোনশিন য়াদনা চোং, চোংদুনা চংপা কয়ানো! মদি য়েংপা হায়বসিদি ইনাক কৈরাক খুনবা জেনটল্‌মেন কয়াগী লায়না লায়-যেংদি নত্তবনিনা ভদ্রলোকশিংগা চান্নবা ভেলোরদা চংপা নত্রবদি প্রেস্তীজ মাঙবনিনা য়ানবনি, য়া কাখৎতুনা য়েংনবনি। অদু নেচরোপেথিগী লাইয়েংদদি চুম্নগী লাইয়েংনা য়াদে। হাইড্রো-থেরাপীগী ঈশিং থোম্বগা লোয়ননা হৈ মনা মশিং শঙ্গোমনা ৮০% চাতুনা শা-ঙা, ঘী থাও, য়েকুম্না মোংহনবা ঈ ময়াম অদু শেংদোকপীগদবনি। অদুনসু লোইদে শাজেল অঙম্বা লমশাং থরা থর রাকিং চত্তুনা হিংনবগী, থরোয়গী পান্নব হেন্নংহনগদবনি। হৌকমদি য়া, তোন্সিল নাবনগী পোকপা হূ (focal) দগী লাকপনি।

অমনা থ্রাইদগী লায়বা লায়নাদগী খ্বাইদগী নুবা লায়নাদা ঈশিং শীজিন্নগদবনি। অদুগা অঙ্গ বা ঈশিং, অশাবা ঈশিংনা পীরিবা থবক অদুগা, হকচাংনা হনগংনা পীবা ওমবা পাঙ্গল অদুগা চানত্রা হায়বা য়েংদবা য়াদবনি। ঈশিং অঙ্গ বনা উনশাদা হেক যৈবদা ঈ পূম্নমক হকচাং মনুংদা চঙখি। হার্টনা অমুক ডাক্তোরকপদা উনশা মতোম্দা ঈ অদু মতম কুইনা লৈ। অদুনা ঈশিং অঙৈবনা ঈকুজরগা ঈংই মতুগা মতুংদদি লুমতুনা লৈ। অদুগুম্না ঈশিং অশাবনা উনশাদা যৈবদা উনশাগী

মতোম্দা ঈ পুখৎলি, রিএক্সনদা হায়বদি ঈনা হমা পীরকপা থবক্তা মপু'দা চঙখি, অদুনা নিংথমই। মসিবু রিফ্লেক্স এক্সন কৌই। মসি থঙত্রবদি ঈশিংগী লায়য়েংদা অরুবা ইস্ত্রি — হায়বদি লংসগী, হাটকী থবক্তা পঙতো তৌশিন্বা অনৌবা লায়য়েংবা কয়ানা তৌদনবা থন্নক্ষম্নি। নিযোনিয়াদা ঈশিং অশাবা পেক তৌবা মতুং মিঃ ৫/১০ দা নিযোনিয়া তৌখি হায়বা অহৈ-অশিং কয়ানা ফাওবা হায়বা ঙমগন্দে হার্টকী বিট তপথরকপদা ঈশিং অশাবা মিঃ ২ দং খোম্বদা থুহনবা য়াই। হার্ট বিট থুনা হুনখিবহ ঈশিং অঈংবা মিঃ ২ দং খোম্বদা তপথহনবা য়াই। অহবু হকচাংগী রিএক্সন থঙবা তাই। লাইহৌ লৈনরা. টেম· পরেচর হন্দনা লৈবরা য়েংবা তাই।

ঈশিং লাইয়ে'বগী মরমদা মসিদনি থঙগদবা — য়াম্না শোনবা. য়াম্নাময়াং কংবদা ঈশিংগী লায়য়েং পংত্তো তৌবিরোইদবনি। পৃথিবী অসি য়াম্না কুইরবনি। পোং খুদিংমকী রেকোর্ড ইরৈ লৈ। ঐতিহাসিক ওইবা খুদম অমা পগ্গ-গ — থাইনা খৃষ্ট মমাঙ চহি ১০০ দা এন্টোনিয়স্ মোসা কৌবা গ্রীকী লায়য়েংবা মিপা অমনা রোমগী আউগস্তস্ কৌবা নিংথৌরেল অমনা ক্রেনিক কেটারা, লোক থুংহনা, লোকশিত্র্না, নপ তাহনতা লৈবদা মানা লায়যেংহনা কহল্লবদা নিংথৌরেল অসিনা মহাকী মুত্রি অমা শানবা হকুম পীখি। নিংথৌরেলদা য়েংখিবা লায়য়েং অসিমক্তা য়েংবদা নিংথৌরেলগী মনাওশিংগী শোঙব্রবা মচা অমা য়েংবদা মহাকী লৈজবা মিংহৎ পুন্নমক

লৈথা ভাথ। মথৈদা হোয়ানসনা নাবদা কহনবদগী মশাগী ইঙ্কং অমুক হিংসংচবা ওমজখি। অফুনা ঈশিংগী লায়য়েংসি খাইদগী লুবনি। অয়ায়বা খয়া নতুনা অরুবদি ঐনা তৌথবা নহুনা অতৈদা পাউতক থক পীজদে।

অশাবা (hot) ১৪০ ফাঃ   হাইকেং ঈংবা (tepid) ৮৬ ফাঃ
লুমু শাবা (warm) ৯৮ ফাঃ   অঈংবা (cool) ৬৮ ফাঃ
মরক্তা (neutral) ৯৪ ফাঃ   পুমঈং ঈংবা (cold) ৬৫ ফাঃ
অঈং-অশাগী খেন্নবা অসি খঙবিদবা য়াদবনি।

ঈশিংগী লায়য়েংনা চুমগী মৈশাহু হকচাং মনুংদা থাজিনবা অমসুং মৈশা চিংথোকপদ নতুনা অতোপ্পা খরম্ থোকহল্লি। নার্ভ সেণ্টর অমসুং ঈ উতোংশিংগী অঙকপা মমুং যিংনা লুবা চংন মওং অমগী পাম্বৈনা উনশা হায়বা মপানগী কুয়োম অসিনা হকচাং মনুংগা হেক্কা শম্না শমজিন্নৈ অফুনা উনশা-রোমদগী হকচাং মনুংদা লৈবা মরী, মসন, ঈ উতোং পুমমক থবক তৌহনবা ওমই। মসিগুম্বা মথনগী থোকহনবা থবক অসি রিফ্লেক্স এক্সন কৌই।

অঈংবা ঈশিং য়ৈবা, নানবা, নম্বনচিংবনা উনশাগী ঈ উতোং অসি শুপচিনহন্নবদি হকচাং মনুংদা লৈবা ঈ উতোং পুমমক শুপ-চিনগনি। মতোমতা লাকচবা থবক্তি। মপান্দা পীবা অহৃদগী মমুংদা পীবনা খররুদি হইহে। ঈশিং অঈংবা অমসুং অশাবা য়ৈবনা হকচাং মনুংদা উনশাদগী পীখিবা রিফ্লেক্স এক্সন মতোমদা চংচখিবা মওং অদিনা সেন্ট্রেল অমসুং সিমপেথেটিক নার্ভকী

সিংঙুবনা থবক পাংখি। মখোয় অসিনী শমনুনা, কাওহনা মমুংগী ইন্দ্রি অমম্বুং তোশাদা য়োনা পাংখিবা মও' অসিনা খাইদগী কায়বা মক ওইবা লম য়না কোকুবগী মরম অমা ওই। হকচাং মমুংগী ইন্দ্রি পুম্নমক্কা, তোংশাবা, অপুনবা থবক্কা নীংখিজক্রবা চাং অমদা থবক তৌহল্লি।

অতোপ্পা পীরকপা মওং অমনা উনশাগী ঈ উতোং অসি হেক শুপচিনখিবদা শুপচিনবা অহূন মখোয়দা লৈরম্লিবা ঈ পুম্নমক মমুংলোমদা থাজনখি। অহুন মমুংদা লৈবা ইন্দ্রি অমম্বুং ঈ উতোং অহু ফাক্লোকই অমম্বুং চাউখংলি। উনশাগী ঈ উতোং অসি কাক্লোক্রবদি মমুংগী ইন্দ্রি অমম্বুং ঈ উতোং-শিং হু খুজ্জীন শুপচিল্হল্লি।

হৌজিক্তি ওয়-তৈনবা অনিথক্কী কল তারে। অমনা মপানগী উনশাগী মরি মতাং শুপচিলহল্লগা মমুংগী মরি-মতাংদা শুপচিলহনবা অহুগা অমনা মপানগী উনশাগী মরি মতাং শুপচোল্লগা ঈ অহু মমুংদা তানশিনখিহনা মমুংগী মরি মতাং পুম্নমক কাক্লোক্লুনা মমুংলোমদা ঈ অহু চেলশিলহল্লি। অমুম্না ওয় ওয় চংহনবা য়াই। অহুম্নদি ওইরগা মসিদি কুইনা লৈম্মু হায়বা য়াদে। ওহাকী বাকমনি। মেকানিকেল ওইনা লাকপনা কুইনা থক থম্বা য়াদে। অহুগা উনশা অহু পাকনা চাউনা কল্লবদি অমুকস্থু থুজিল্লি। অহুগা উনশা খজিক্কনা থোম্লবদি হায়বদি অঙ্গং-অশা পীবা থমা কুইনা থম্বা য়াই। কল অনি লৈজবা মওং অনি অসি থওম্নবদি কায়বা

কংলোই। রিফ্লেক্স অমস্তুং মেকানিকেল এরুম অনি অসি কুপ্পা য়েংহৌনা খঙবা শেম্নগদবনি।

ঈশিং অঈংবনা হেক ঈকুঞ্জবদা মরী, মসলময়াই কাহগী থরায়গী পাঙ্গল হনগংহল্লি। ঈগী মগুণ হেনগংহল্লি, রদ প্রেসর হাইগংহল্লি। থবক শৃজবা ঙমদনা. শোল্লবা মীওই, থরাবগী পাঙ্গল হন্থরবা রদ প্রেশর হন্থনা লৈবা ঈচেন অসি চেন্থোক চেনশিন ফজনা ঙমজ্রবা, মীওইদনা লুম্বু শাবা ঈশিংনা ঈকুঞ্জবা পামই। ঈশিং অশাবা অমস্তুং লুম্বু শাবনা ঈকুঞ্জরবদি অস্তুম শোস্থবা হেনগংলককনি। অদুনা ঈশিং অঈংবসি হকচাংগী মৈশাদগী তাথনা হৌরগা সুমসুম ঈংথখিবা ঈশিংদা ঈকুঞ্জবা চহি চুপ্পা তমথৌনা অঈংবা হৈনহনগদবনি।

চৌপ্পাক পুমহল্লোই হায়রবদি উনদ', অঈংবা জাগাদা থমই। অঈংবনা থোমবা অমস্তুং ঈকুবদা ঙাহাক্কি মুংঙাইতবা পোক্কনি। মতুংদা মুংঙাইরক্কদ্রনি। মাহস্তু মশাগী, থরায়গী পাঙ্গল মতুং ঈনবনি। অশোনবা মীদদি পাক হনগংতে। কনানা অশাবা পামই, কনানা লুমবু শাবা পামই, অমমা অঈংবা পামই। মশাদা করি থোকহল্লি হায়বদি থঙদে হার্টকী মথক্তা ঈশিং অঈংবা নত্রগা, উনগী ময়োম অমা পুং অনি চুপনা থমলবদি থম্মোয়গী থবক হন্থহনগনি। মাথৌনা মরম ওইথৌনা ঈ চেন্থোক চেনশিনস্ত্র, তাথহনগনি। অদুগা ঈশিং অঈংবা মকম অদুমক্কদা মি : অনিদং থোমলগা লৌথোক্রবদি, হার্টকী থবক হেনগংহনগনি ঈ উভোংদা নমথৌনা থবক তৌহনগনি অমস্তুং অকনবা থবক

লীগনি। হাণ্ডি থোকহনবা মথুংগী উনশা অপাবা মপ্রাময়া ঈশিং অঈংবা পীরবদি ষ্টমশাদোমা (থোকপদা) শিংত্রবস্থ উমশাগী চপ মান্নবা মতম দা থোকহনবা য়াই অঈংবা ঈশিংবা মসাই কাহনবা নক্রগা শোক্ শিংহনবা ফিক্লেক্স এক্সন পুরকপা য়াই ঈশিং অঈংবগী এমবা অমসুং ঈশিং অঈংবা থকপনা কনপ্রবা লাইহৌ খেংনবা ওনই ঈশিং অঈংবা থকচৌরগা হাটকী মীহুন অসি ১০/১২ মিনিট অমদা তাথহনবা য়াই। অহুনা মী অঙ্গী মপাগী অবস্থা অমসুং ঈশিংগী চাং অমসুং ঈংবা বাংপা হেনবগী চাংদা পূমথক অসি লৈ। মশা অহুকী মতৌক শাংগা হায়রিবা অসি পূমথক লেংহনবা থম্বা ওয়ই। য়ায়া চোকথরবা মতমদা ঈশিং অঈংবা মথুং অমসুং মপান্দা শীঠিজরবা যাদে। মরোগী পাঙ্গল কয়বদি হৈক, কাহদনা অহুম চপগনি। মরোগ শোয়রবদি মথুংবা ঈ পুন্থুনা (conjested) লৈখিহুনা অরাবা থোক্ডনিংডাই লৈতে। চোকপু চোকথত্রবদি হমাং য়ায়া শৌংবস্থ অঈংবা থকপা য়াই। থবক কয়া শূক্রবদগী মীহুন খুবিটৈ নক্রগা হেনযয়া থক্কবদি অহুপা উন য়াওবা মহৌ থক্কবদি অড়ুম থকপদা কায়দে।

ঈশিং অঙ্গংবসি থবাক্তা থোবা অমসুং হৈয়বদা খব হেংব-বগী ইন্দ্রি অসি সায়কুলেসন কপহনবগা মায়দনা, খব হোত্রবদা হংডাইহনদে। অসিন্থ শাংবা তেম্না থোস্বদা অমুকত্ থেমবা লৈ মায়া থুবা থোস্বদি খব তেমবা খব মপী হোল্ল। ঈশিংগী অঈংবগী দিগ্রী মথুং ইমা থোসবদা, তেমবা অমসুং শাংবগীসু মথুং ইমা

হোংলকপা হকচাংগী ফিভম কয়া অসি লাকহল্লি। ঈশিং অশাংবদা হকচাং পুম্বক লুপশীল্লবদি খর থুনা হোল্লকপা লোইরে। অদুদগী তুং ভপথহনা শাংনা অমসুং মপুংফানা হোল্লি।

এজবা ভোবা মীদা অনুম্বা ভোক্লবদি অমাবা হেক হোৎপনি, খর ফুনগনি। মখোল ফি ফি লাউনা থোকনি অদুগী মতুং হনা লাকপা থোতচংভা (re-action) খুংভাইভবা থুনম পুম্বক মাও'থগনি। মতুংদা খর অহু ফজনা হোৎনবা য়াগনি।

মতম অসি ঈশিং অশাংবদা লৈরবদি শিথরকই, ভাইফেং ভাই। থোবীগী থুংনা ভাইফেং ভাইরিবা অমনি। অদুগা থুনমক ঈশিং ঙৈবা মক্রগা থুনা ফুইদনা স্প্রে কাপশিল্লবদি ভনপাদা পীবা মওং অদুগী থেমনে। থবক চম্বগী পাজম হেজংতল্লি নিকচবহু হায়া লৈজরবা অহুদগী ময়াই কায়া হেজংহম্লুনা তৈথা মতোমদা হেজংচবগী থবক মথম অমনি। অদুগা শাংজেল মক্রগা থবক ময়া শূদ্ধবা মতুংদা সেকেণ্ড ২/০ গী মতুংদা হেক খুবোকপাদ হকচাং হজংচনবগী মক ওইবা উপাই ওই। ভোবমদু ঈশিং অপাবদা হায়া মুমগা লোইশিনবা ওইনা অশাংবা ঈশিং অহুমা হকচাংদা সেকেণ্ড ২/০ চঙনা ভকদবনি। অদুগা ফি থুনমক শেংচিনগদবনি। মুয়া লৈগদবনি। পেবেদা মুমহ লৈ। হকচাংগী মকম অমদা ঈশিং থজিতং থীকপদা ভু হুংই। এখোয়না কন্ট্রোল ভোবা চবা মসমনা ঈশিং তৈবদা মকমশিং অহু থোইনা লেওরবহু এখোয়না কন্ট্রোল ভোবা চবনা ভু.

য়ুংথংহনবা ভদুন্টারী মসনশিংদু মথাই কাৱন্দুনা তু য়ুংথংলকই, চুংলকই। থোঙদা ঈশিং থরা চোংবদা তু চুংই। অদুনা থেঙ অমসুং চমীংদা ঈশিং অঙৈংবা হেক থাবদা মক্রগা পীবদা মী অদু ঈশিং চংমীংগনি অমসুং থাংথোকমীংলকনি। ঈশিং অঙৈংবা হকচাংদা নক্রগা হকচাং মচেৎ অমদা মক্রগা ইচিক অমদা থাবদা মাভ'মেন্টার কাওনা চঙবিবনা মমীদগী ওইবা কল কংই। ঈশিং মীংথিজনা শীজিনবদি মমীগী থবক ভমী পাজন লেপশিনজবা ওমহৌরি। অমসুং মদু শীজিনবদু ওমহল্লি। মমীগী লেনশিং অসি অমগা অমগা শম্নহুনা মথং মথং লৈরে। মাভ' অমগী সেনগা অতোপ্পা মাভ' অমগী সেনগা মথোয়গী পোংশক অসি পীকরবা শাংদোকপা অমনা (extention) শমজিনৈ। শাংদোকইবা পোংচঙশিং অসি অহিংবনি। মশা মীংনা লৈদ। মথোয় অসি ভপচিনবা অমসুং ফন্দোকপা হায়বসি ক্রিভ্‌ কয়াদা পাঙথোকই। মথোয় অসিনা সেন অমতনা লেপ্পা অলেংবা মক্রগা হয়াইট সেলশুম, মুমনা লৈবা মতমদা পাথোম তিংথোকপশুম ফন্দোকপা, ঈংবা মতমদা কোমশিনং ভপচিনবশুম তৌবসি মথোয়গী থবক ওইনা তৌই। ঈশিং অঙৈংবা লৈবা থোঙনা মমীগী থবক অসি হৱহল্লি অমসুং মতম থরা থবক তৌহন্দে। মমীগী মশা মচা ময়াম অদু শুপচিল্লি, অদুনা থবক তৌহন্দে হায়বদি অতোপ্পা মমীগা থবক ফাওনহন্দে। চাইথোকং থোঙমি হুংতোইতবসি থঙহৌদে। বিএসন লাকপা মতমদা থুনমক মথাই কাবগা লোয়ননা হামগী মথৌ হল্লি।

কুইনরক অঙৌংবা থোয়নবদি মখৌ অমসুং পুক্নীংগী থবক হয়হল্লি। অদুনা মুখম, চুবা অকোয়বদা ঐশিং অঙৌংবদা লুপ্না কি থোকপা পুক্নীং চতনা বাথল থজিল্লদু শীকথবরকনি. তুমনিংঙঙনি, তুংখিগনি। চাইহাঙং থোক্না ওইরগনা ওম টৈতনবা মঙ'বা মীৎ-মা শিংগনি বাথল থলবা হেনমংলকনি। উইবস্ত হেক্তা কগনি। থোপকী ঐ অমসুং লীঙকী চেক্লোক চেমশিনপা চবিংগীপা মকুপ্পবা মথী 'ন। অদুম' চমীংবা উম হোক্না অচৌ'বগা কি থোক্না মপ্পগা থেংনবা ওইনা থেংশিনবদা থোক্তুগী ঐ পুম্বক মকমদুদা চিংথগনি, অদুগা থোপকী মঞ্জায় অপাকশিং অদু (membrane) লীঙনা থম্না লৈখিগনি। অশিজ্ঞন, কিতম অশিদদি মীংখিজনা তুম' থাগনি।

অদুগা হকচাং অপুংবা মপ্পগা হকচাংগী থবা থাবা শরুক্তা ঐশিং অঙৌংবা থোয়নবদি চেমথোক চেমখিনদা থেত লেন, অমসুং হবাইটসেল মশীং হেজংহনগনি। অদুনা মকম অমদা হেজংনা লৈহনগে হায়বমসু মকম অদুতদা পীবনা থোম্নগা অ'াবা অদুমক কাংগনি। মশিদি চুম্নগী 'ফিসেবা' হায়বদি কিয়াক. কিবকিং মচিংবা ইন্ত্রি মহাংদা লৈদুনা লোতুনা লৈবা লেনশিং মকম অদুদগী তাম্নোক্নুবা থবক কম্না তৌহল্লকগনি।

অমনা ঐশিং অঙৌংবা থোক্না মপ্পগা ঐকথবদা লেনগী ওয়েক্লোক ওনশিন থুহল্লি। অঙৌংবা অদুনা ওজিবমদু থুবা লোক-শিন্নগা কার্বোনডাইঅক্সাইড থুনমক লেনদা থ'থোকই। অদুনা ঐ অদি আনকানি ওইনা ঐ লৈজবনবমু হেক্কহল্লি। মৈনা

লৈবা এসিদিভি মুক্ষ হবহল্লি। মশীনবা ওইনা ঈদা তাবা উং অহ্ যাঙহল্লি হায়রল্লে। ঈ অসি এসিদিকু ওইরে, পুমশীন শীঞ্জে হায়বদি থাক্লি। মতু কৈদোংদা ওইদে, হেক ওইহনবদা মী অহু শিবা তাবনি।

অঙাংবা খোঙনা গেট্রিক অমস্তং খোয়রাউবগী উবশা মপ্রাম-শিং অসিগী চুপশিনবগী কৌশিলবগী পাঙ্গল হেনগৎখ্রে। অদুনা খোয়নপালহল্লে। ক্রিকেট তোবা অমাং ঈশিং অঙাংবা ইরুক্তবগা খোয়রাউবগী ৎকালকেং কৌশিন্দুনা শক্ত খোরবক্ত, অমস্তং শাগৎ-দুনা চাউখৎহল্লে। অঙাংবা খোঙনাখোংশাদা অহেংবা পুক্ক-শনা ইক্রি অকাংবা কয়াদা বস খোবহংবা হেনগৎহল্লে। চমাংদা খোঙদা খোইদোক-হেনদোক্লা মথক থংবা পুক্কী শক্তা অমস্ত শিভবগী মথক্তা খোঙনা ঈগী চাং যাম্না হেন্না বস খোকহনবা সেনদা য়েংহনবিহনা বস খোকহনবা ঐশিং অহুদা যয়াই অমা পীহুনা বস যাম্না খোকহল্লে। গেট্রিক ওসিদ পুক্তা হাংশংগী পুকী ডুগগী পাঙ্গল শোন্নবা, হৎনা লৈরবদি পুক মথক্তা ঈশিং অঙাংবা খোঙগা, গেট্রিক এসিদ হায়বদি তুম্নবগী বস অহৈস্ত খোকহল্লে। তুম্নবগী থক্তক হেনগৎলবা যয়াই পী। অহুগা লৈমরোহদা অশীনবা মায়রা গেট্রিক অদুসর, অমস্তং ড্যুওডেনম চাকনা লৈরবদ, ঈশিং অঙাংবা খোঙসি হেক তোংথোইদুবনি, খাঙনবগী মর্মক। মরমুদি মসিদা লায়না অসি অশীনবা মথমগী খোংশা লায়নানি। হায়রা এসিদনা চেমা মুত্তম অহনা লৈরবদি। ঈশিং অঙাংনা, ঈশুনা, খুইরগা, ডয়পুং মথক্তা

য়েহৎলবাদ লিভরগী মুংতাইতবা পুম্নমক কৈহনবা ওয়ই। অঙাংশিংনা কন্থরোদি হকচাংগী পুখোক থিবা হেনগৎহল্লি। মাংবা য়াইহল্লি। ঊশিংদি হেন্না চংহল্লি। কিদনিংগুম্বা খোম্লাদ থুনা খোকলি। থুনা লোখোকপবলি। অহু নত্রবদি কিদনিংগু ঈ পৈরনা লৈথি-বনা ঈশিং পশিন্দি। তেম্লা খোবদি কিদনিগী থরক কহল্লি। অকৈ হৌবদা খোম্বদা চংলবাককপা ঈশিংদা অখোংপা লেংগৎলা লাকিবা অতুনি। অঙাংবদা ইকহৎখোকপদা থুনমক কন্না য়ে-ংকপা থবক্লা ছুমাং অম্মা খোকহল্লি। কুইবা ঈকহৎনা লৈরবদি ছুমাং কুইনা খোক্লে। অহিং, মিংলেং থাহনা ইতুম ছুম হৎবদি লায়ঙম ওই অহপা মীংনা পুম্নমক ইপুং পুড়ৈথ, হৈনাংদ, উই-মীংগুনা লৈশং মাঙ্কল্ল ছুনদবদগী কন্থরোদি পৈনুনা লৈবদগী খোক-পদি। ঈশিং অঙাংশিংদা থক কুইনা ঈকহৎখোক্কপা নুংঙাইতবা খুদম পুম্নমক শাওখি। ঈশিং অঙাংবা খোম্বা অমম্বুং ঈকহৎবনা হকচাংগী অঙৈ অশাম্বা করি পুরকপা ছৎপগে হাবা থওল শাগংহনগে ঈংহনগে হায়রগী নিংগুম্বু থওবীরে। হৌজিক ঈশিং অশাবা অঙাংবা পাক চাইনা পীকপনা খোংনা কৰি পুরকপগে থওবীরে। নাত্তোন্দা নাহি তাবগা শো চুৰ নত্রপা অঙাংবা য়োংহতক অমা য়াও মথক্তা থম্বা নাহিহু তাবা হেক্তা লৈ। ঈশিং অঙাংবা উন কুইবা মথক থংবা য়াওবা লৈবদা, খোংবা. নাত্তোনগী উনশা মচুংগী মথাবদা ঈ পন্বা হেক্তা ভাহোকই, কহল্লি। মায়দা থুংতাখোওবা খোঙ্গবন্দু মাহৎপা চপ মামবা থংদা খোকই।

খোক, ওকপম, মাঙ, খোউ, থুন্তা অঙাংবা খোংবা খোক্তা থবক তৌহনবা ওয়ই। চৌংদা অদৌদো থৈজিনু খোক্তা থবক

তৌরিল্লে। থবাক্তা অমম্বা নাকথদা ইশিং থেরনা খুদোংশাগী থবক তৌহল্লি। পূক্কী ইনথা মথক্তা থোরনা পৃক্কী থবক তৌহল্লি হায়না পাক্লে।

হৌংবা নাকথংদা লোম্নগা খ্রিয়াক অহানগা ওহ থংবদা থোম্নগী ঐপগী থবক তৌহল্লি। কিরনিগী ওইরগা রিফ্রেস্‌-মেন্টগী ওইকদি পূক্কী মথক থগা লম্বাবুগী শরুক (মাও) মরুগা খোঙদা খোনই। মসিদি খোঙ মরুগা চনাংগী মথা-লম্বাবরোমদগী মদরদা লোকইনবা ওইরবদি কাম্রবা খ্বাইগনি।

ইঙ্ভরসন্তা ওইরবদি থবাক, খুং, কৈপন মহুং-থংবা, চনাংগী খোঙ, মাওগী লম্বারগী শরুক্তা ঈশিংগী অঙাংবরা থোনই। হিসুক্কিদনা নাবদ হায়বিরা মগুম অসিদা উন মানবা ঈশিং খোরদা ইউরিলসন্তগী হোরবা ওইরবদি মায়া পুথাইরি। কুপ্পা খোংলবা মরূব থমজিবক ঈশিং থোম্বা ঐরবরা অজোংবা শোক-হনবা য়াদে। হক্কাংগী মনুংগী ইজ্রিশিং অসি অমগা অমগা নক্না মমা ঐস থাবতসি তাকই। অহন্না ঈশিং অসি মাইক্রি-কিং ওইনা লেঙহনা কম্ম্যা কগী হায়রবদি এরুব, বিএরব মতোংবরা লাংচরা এক্সেম-এমব কুম্বা থঙবা তাই। মনারা নায়রে কৌবক ঈশিং শ্যক্লিগা হুম্বরক্লি কন্না পুন্নবুক অনি মতোম্বা তাই। অহুম্বা খোক্লইবা পুম্বক অনিমক্তা পুক্কলিথা কিমন হাবা অহু মুম্বা থঙবা তাই। হায়রুদি খোক্লইনা ইংগেলা খোকলুমগী থবক মতোম্বগী লাকুচরা থোরবা থাকপী-থাবা অমাঙ্ক হরক্লবা, লাংপা এবক মাংকা...

করম্না রিএক্সন থিংগনি ? ঈ থোকপা, য়াম্না থীনা চৌকপা করম্না থিংগনি ? অঙৌংবদু মতোংঅমদা লুইনা থোক্না তাবনি। রিএক্সন পঙবা ওইরগনা তহাক্তা থোক্না অদুগা মানবমক থোকনা তাই। থোক্নগী ৎবঙগী লাকপা থবক্তা ঈচেম্নগদি হোয়ন-চংলি। ঈচেংবদা লাকপা থবক্না মক ওইনা পনবনি।

ঈশিং অঙৌংবা থোক্নমী ১। অহানবা ঈংহনবা ২। অনি-শুবনা রিএক্সন ৩। অহুম শুবনা অহানবা অনিশুবা পুন্না কংবা তোনিক ওইবা থবক অমা কংবনি।

অঙৌংবা ঈশিংগী থবক উনশাগী ঈ উতোং শুপচানবা অদুগা মখুংগী ঈ উতোংশিং কাক্তোক-চাউথোকপ, ঈশিং অদুনা উনশা ঈংহুনবা, শুক্রোস, ডুচুংবা ঈংবা ফাওহনবা, ঈংহনবা নিংথম্হনবা, নৌকপা, হার্টকী থবক থুহনবা, অদুগী মতুংদা হার্টকী থবক তপ হন্বা, মিহুনসু তপ হন্‌বা, মিটরামী শ পচিন-হনবা (tention) শুর তুনা হোনবা, হমাং মজিনহনবা, মখুংগী রৈশা থবা হেনগৎহনবা (temperature) হয়না লাকপা থোক-চংডা উনশাগী ঈ উতোং লাওথোক কাক্তোরকপা। অদুগা মখুংগী ঈ উতোং পুম্নমক শুপচানবা অদুনা উনশা মতোন তাওশং তাওবা, মশা শাবকপা অদুনা মথৌ ওইদুনা উনশা অদু থোং-লকপা অমসুং চিংথোক-চিংশিন কাক্তোক-শাকশিন থোমলকপা হকচাং অসি সুমলকপা, মীহন তপ থরকপা, অদুগামক উতোং শন-চানবা থর তপ থবা অদুগা শাংনা লোয়নকপা, হমাং হেনগৎলকপা অদুগী মতুংদা হকচাং মখুংগী অতিংঅশা হাইথরকপা লেপলি।

হেক ঈকুজথোকপগা শাবা হেনগন্তুনা অমূকম্ভ লুজথোকপা য়াওই। অহৃদগীদি অহুম ঈংথত্রে। অমুক শাগৎলকপা তৌদ-বম্ভ য়াওই। শাজেলগুম্বদগী শাগৎলকপা তৌত্রবদি ঈংহুনা লৈ। অয়াম্বা মীদা মাম্ননা অহুম চৎপা য়াওই। অহুবু অকোনবা অসিদদি থব্রদি ঈংথগনি। অহুনা নিংথম থাদা তগুনা ঈকুজহনবদা থাওবা শুমদবা মী অহু ইনক্লেস্না তৌদবা লৈতে। অহুগুম্না অঈংবা হম্না হম্না থোম্বসি চপ্ মামবা কল কংই। অহুনা নান্বা, শাঙ্গেপগুম্বা য়াওনা ঈকুজবা, ঈকুবা মমাঙ, মতুং অমম্বুং ঈকুজরিত্তৈদা রিএমন হায়বদি অমুক হম্না শাগৎহম্নবা হোৎনহোদবা য়াদবনি। ঈকুজত্রিত্তৈ, ঈকুজবা, লোইরগা ওইরবম্ভ শাগৎহন্দবা য়াদবনি। হকচাং শানা থম্বা, কা অহু লুমনা থম, ঈশিং অপাবা শীজিম্নবা, থকপা, অপাবনা এমেম্না লোবা, ঈশিং অপাবনা লুথোকপা, শাজেন, নান্বমচিংবা তৌহনা ঈকুজথোক্লিত্তৈদা হকচাং অহু ভাঙপং ভাঙহন্ শাগৎহনগদবনি। অহুদদা অমুক শাগৎহনবা ওমগনি। নান্বা, তকুপা, ঈশিং অপাবা অঈংবা ওম্না ওম্না লুবা, থোম্বা মত কয়া অমম্বুং থতনা শাজেন তৌরগা থুনা ঈশিং অঈংবনা লুগদবনি। অহুদদা থুনা অপাবা অমুক হম্না লাকপা ওমই। তকুপা-নান্বা শাজেন অসি ঈকুজত্রিত্তৈদা অমম্বুং লোইরগা তৌবা য়াই।

অঈংবনা ঈকুরবম্ভ শাগৎলকবা, মীংথমহুনা অহুম লৈবা চুক্লাই হৌবা অসি তজনা থোকই। অঙাং মকাদি ঈশিং অঈংবনা লুবপা ঈংহুনা অহুম লৈগনি। অংগং ওইরকপা ময়া মঙাঙ

কংচিল্লক্তবা মরাই তাযবা মীওইচুম্ব ঈশিং অঈংবনা ঈরুজবদা শাগংপা ঙমদে ।

য়াম্না চোকথরবা, থবক রাম্বা শুরুবা মীদদি পাক হঙ্গংতে। ভপ্না থরদ মরাকই। ঈ থাংদবা মী হায়বদি মরাঙবু কংল-বম্বু নোয়রবম্বু (ill nourished) ঈ রাংলবা মীশিং অদু হঙ্গত্তে। উনশা অসি মথ্বায় পান্দ্রবগুম্না লৈরবা, ঈংপ্রবা উনশা পানবা, মরী মতাং শোনবা মীদু নিংথম চলগল্লি, ঈংগল্লি। মখোয় অদু ঈশিং অঈংবা কি। তাং চীকপা মীওইশু পাক শাগংতে। অনাবা অমশুং হকচাংগী কিতম্ কয়াদা পাক হঙ্গত্তবা কয়া লৈরি।

অঈংবা হেক খোঙ্গদা হকচাংগী মৈশা তাথহল্লি। উনশা ঈংথহল্লি। অদুনা ঈশিং খোঙ্গদা মাঙপ্রবা মৈশা হঙ্গংহনবা অমশুং তেমপেরেচর অদুগী লৈকম খোকপা থল অদু চানবা থশ্বা ঙমনবা শীজিন্নগদবনি। অদুনা ঈশিং অঈংবা খোঙ্গা অমশুং ঈরুজবদি থাখিক রিএক্সন হায়বদি খোঙ্গী হং৷ লাকপা অদুগী কান্নবা অদুদনি। হঙ্গংচবা ঙম্নবদি মদুংগী ঈশ্রি পুম্নমক ঈশিং অঈংবনা কান্নহল্লী। মদুমক্তা ঈচেলম্বু হন্না লাকপা থবক অদুনা কান্নবা পী। হঙ্গংচবা ঙমত্রবদি মমুংদা ঈ পুল্লুনা লৈবদগী কোক চীকই, চোকথৈ, মকম কয়াদা অনাবা, অচীকপা কয়া কাওরকই, কোক-ঙাওরকই, হকচাং মুম চোকথবুবা লৈ। কন্নিগুম্বা মতমদা দাইরিয়া তৌরকই।

মাইক্রোথরাপীদা ঈশিং অশাবনা লুবা থোম্বা, হীগা মৈবা, ঈশিং লায়মেংদা মৈশাদগী লাকপা থৌওং :

হকচাংদা অশাবা মৈবা থোম্বা অসি অঈংবদা মৈবা থোম্বগী মতৌগুম অরুবা থৌওং কয়া পূবকই। মসিদা চঙইবা হায়বদি থবক তৌহন্নিবা চংন-মায়োল থৌশিল খঙদোকপা ভাই। কোমেক্টেসন, মনিল্ মৈবা, মুংশিং অশাবা য়াইবা মুংশা য়াইবা, হীগা মৈবা, থোম্বা, অশাবগী কম্প্রেস, ঈরুজবা মওং কয়ামা হকচাংদা মৈশা পীবা য়াই।

১। কয়য়া থোম্বা মৈবা।

২। চাং (অশাবগী)।

৩। চাং (কুইবা, তেমবগী)।

৪। মাখিবা নত্রগা হকচাংগী কিজ্ঞয।

পূম্নমক অসি য়েংনুমা ঈশিং শীজিন্নগদবনি। হকচাং মমুংগী হাউ থোককম উনশা মপ্রামগুম পাবা মকম অহুদি চুয়গী উনশা খাওবা ওবা মৈশাদগী দিগ্রি ১০/১৫ হেন্না অশাবা খাওবা ওবই। মশাগী উনশাদা পোংজনবা ঈশিং মপানগী উনশা পোকদবা চাক ইস্লাং অশাবছ মকুংগী চাবখাংগী মপ্রাম অহুনা খাঙবা ওবই, এমেবা তৌবদা থোইনা শাদবা ঈশিং অশাবা অছ উনশাদদি পোকনি। বাশিয়াগী ঈরুজবা অমস্তুং দিগ্রি ১২০ স্তীমবাথ মত্রগা জাপানগী ঈরুজনবা ঈশিং অহু এখোয় সোমদদি পোকনি। দিগ্রি ১৫০ কাওবদা থোইনা শাবগী বাথল থমদনা ঈরুজখোকই। দিগ্রি

১১৫ অসি অয়াম্বা থাওবা ওমত্রবা নৈশানি। তর্কীস হোট এয়ার-বাথ হায়বহ দিগ্রী ১৪০দগী-৮০ ফাওবা শাই। মসিদগী মী অহূদা অমাঙ অতা থোকহন্দে। অহৌবু কবিণুবা মতমদা দিগ্রী ২২০ দগী ২৫০-ফাওবা হাইগৎহনবা য়াওই। কালিকোনিয়াগী কোলোম্বাদোদা মেক্সীকান অমসুং ইন্দিয়ান মচাশিংনা নোমইবসি থার্মোমিটার ১৭০ য়োবা য়াওই অহৌবু সনস্ত্রোক্ যা য়াওদে, কবিণুবা সুংঙাইতবা থক উদে। অশাবা থোক্লগী হকচাংনা পূরকপা থৌওংদি অশাবা অহু করম হায়না থোক্লগে হায়বা অহূদা লোইনবা নৈ। পূরকলিবা থবক মওং অহুস্থ দিগ্রীদ নৈ মওংদা নক্রগা শীজিন্নবগী মথনদা নৈতে।

ময়াই ওইয়প শাবা ঈশিং শীজিন্নবদগী পীয়কপা থৌওংদি ঈ উভোং কাক্কোকপা, অপীকপা য়ৗ (vein) অমসুং লীক্ষগী ঈচেলগী থোং অহু কাক্কোকহনগনি। হৃথাং থোকহনবা, অমসুং ঊনশাগী প্রেশদগী, ঊনশা অসি কক্লনা মশা কয়া থয়বা, থাঙ থোকহনবা ঊনশাবোমদগী থব হোন্দোক্লবা ময়াই পীবা অসি-মচিংবা থবক্ কয়া পাঙথোকপা অসি পূয়কই, ওমহন্নি। হৃথাং অসি ঈশিং অশাবনা ঈকবা অমসুং ইলেকট্রিক-লাইট কেবীনেট বাথ, থুংশা-য়াইবদগী শকক নিফু-হৃস্কু হেজংনা হৃথাং থোকহন্নি। ঈশিং অশাবনা কয়া থোক্লা ঈকজবগা হৃথাং থোকমনুবিহনা হকচাংদগী মহৌ থোকবিবগা ঈকজবিটৈ, মুজবিটৈ, লোইবগা মুথু শাবা ঈশিং য়ায়া থকদববনি। হকচাংবগী মহৌগী শকক যায়া চংব্রবদি হার্টফা যেয়া লাকই, শোয়হন্নি। ইকতৌজনা অশাবনা

নুমা পোবা, শাংবা নুবা, খোইশাংনবা খোঙবদি উবগা পোঙ্হল্লি, হমগংবা শীরকপা অমত্তা ওমনে। ঔশিং অইরম্বা চৈবা পোবা কাওবা মরাই কাহনবা, করখংহনবগু মায়া থাংবা পোকই।

অমুক্তা ঔশিং অঙৈংবনা ঔকুববা :—

ঔশিং লুপু শাবনা নুকখগা অঙৈংবা ঔশিংনা চৈথবা অম্বগা কিনা থানবা তকপনচিংবা মাশক্তুগী এগা কনবা পোনখী মচুংইমা তোবাপদবনি। হকচাং হাইকেং কবা অকনবা মীদমি হকচাং পুথা ঔশিং অঙৈবদা থেক্তা লুকনা থাইদগী কৈ। কোক্তি মাওগনা হকচাং পুথা পুগপ, নুমা চনবা তক্তা ঔশিং হাপকদবনি। পুত্রী ওইরগনা অহম নুঙাইঘু কোক অহু হাম্না ঔশিং চৈহনা ঔংহগা কংলুপ লুমবা খাইকদি কৈ। সেকেত মতাংগী তকক কাওবদা নুঙাইঘু। হকচাং অনুথা চেৎপোঙ্গা থুংবা ফংবা রাজু। ঔংহুম লৈবদি শাহেন বহা তোহনা হকচাং খাপহেম্নু।

থোত, খুৎ কামতেঙ্গা হেক কোশংগকখাগা অঙৈংবা ঔশিংবা ঔকুবখোকপা থাইদগী কবা মতাংদ মঙ্গা হুসুং থিগবথবা মচুংদা নুথা মথগা অকিং চংলুপগা লুমনা থাইদগী কুবা মখুসি। হকচাং মাংখেকনা কবা, এথা খাইদগী কুম অমচুং চিংবা মরাগী "শাকেন খোকখী" ঔকখনগি থাইদগী কবা শাতেদি। খুদৈবা তঙ্গা মখুরেওব হকচাং অপুখা তকপমা মচাং অসি থাগথং তাকপা "লৈশবিক" চুকি লবা লাওগা মীকপাবা চুবোই।

ঔশিং কন্দ্রেগ খুদৈ মপায়া মগা ।৵/৮ খোক্তা খুমক ঔশিং অঙৈংবা নুমগা কংবা চমদোঙ্গা অনাপা মকক অমথা চোমৌমু।

যেক্সিনতোন কিন্না কূপশীনবীনু। মথক অহুদা ক্লাবেলনা মক্লপা
থূগা কিন্না, থূদৈ অথাবনা যোমশিন কূপশীনবীনু। ওহাক্তং লৈবগা
শাগৎলকনি। হিদাক থোক্পগা অঙ্কানি। য়াওদা হুংঙাইতবা নাবা
চীকপা, ভুমদবদগী পুক নাবা, থিনবা, খোইরীক্না হাউ থোক্লুনা
ইত্তোন্ হাউ কায়বা, মাংবা য়াদবদা থোক্নীনু, অমসুং চমীদা হেক
থোক্নদা কোক্তা ঐ পূনবা হাইথগনি। ভুবা য়াদবা ভুমগনি।
থূউ চীকপা, পাম্বোম চীকপা, থূনিং চীকপা, পাম্বোম মক চীকপদা
হীট কম্প্রেসনা থাইদগী থুং অনাবা কহনবদ মত্তমা ঐ অহেনবা
পীহনা যেন্নামত্ত হেনগৎনা তৌহনি। কত্তহৌদি হেন্না পুথোকহনি।

উমগী থাউ থোক্না— উম মচেং মচেং চেত্তেকমুক্তা চাউনা
থূগাইরগা থাও অহুগী শকক মরি থোকপগী অহমদা হায়জিন-
গদবনি। মহুনা মকম অয়াম্বনা অকুৎ-অত্তোং নাইনা থোক্না
য়াগনি। মচু থৌনাও মপাদা থবদা মক্লগা পুক্তী অহাঙ্গা শক্কা
থক্লগা ওবা হেক্তা কৈ। বেগ অহু মুথমদা থোক্নদা হিয়াই হৌবা,
সমুদ্র চৎপদা কোক ঙাওবা (Sea Sickness) কৈ। মথুং অমসুং
মপান্না নাবা চীকপা পুক্তমক্তা উমগী বেগ থোক্না হেক্তা কৈ।
থোওদদি চেক অপাবা মক্লপা য়াউর বেগ অমসুং ঈশিং অপাবদা
তীংথনচিংবা তৌহনা হকচাং ঈংহনগদবনি। এপেতিক্স নাবদা নাবিবা
মকম অহুনা উমগী বেগ থোক্না কয়থিবা কয়া যাওই। অহুগা
উমগী বেগ অহু পুং পুনিংগী লৌথোকনবনি অহুগা থোও অমসুং
খোওপাক্তা থঁপাবা হিগা দৈ দৈহনা হকচাং অহু ঈংথহনবা
থাম্বা হোৎনগদবনি।

নিউমোনীয়াদা উবগী হেক অনিমক লংস অশোক্পা অহূম মথক্তা থোকই। হৌগৎলকপা লোংবা নিনিদং থোকই। পুংবোয় খুদিংগী লৌথোকই। অহূগা মিনিট ৪৫ থোমদনা থকই। মথক্তা অশাবা চহোক্নং থোকই। হার্ট মথক্তা থোক্সনা হার্টকী তৌনিক ওইদা থাইদগী কবনি মীহুন শোন্নবা অমসুং থুরবদি উম মথোম অনিদং থম্বোই মশাদা থোক্বা মীহুন কনথংকনি। হকচাং ইংহল্লবা ঐশিং অশাবগী লিকনি, বাটর হেকনা থোক. হকচাং অপূম্বা মীংহু শাবা থমগদবনি। কোক্তা ঐ হেক পুংথিবনা কোক্তা উম অহূ থোকই মক্লগা চকশমদা থোকই থাইদগী কান্নবা কংশনি।

হিগা ৈয়বা (কোমেন্টেশন)

অশাবদি ওইরগা অচোৎপা থোবা ৈয়বদু হিগা ৈয়বা কৌই।

(১) হেক যাম্নিমতৈ উমশাদি শোকহন্নবা থোক্তা, ৈয়বা।

(২) ৈয়রিবা থোমলিবা মকম অহূ অহূকী মতীক শাক চাউরগা কান্নবা কংবা মতৌ।

(৩) অশাবা অমূক অঙৈংবা অমূক ওম ওম থোবা ৈয়বা। থাইদগী শোন্নবা, নাবগী মতী অমসুং তোংশা অহূ থেরাথোক তৌজবা চমই। ঐশিং অশাবা অসি হেক যাম্নিমতৈ শাহনগনি। অশোবা ঐশিংদা থূহৈ ৬/৮ থুম্নগা শাথবীরো চেশপ্না লৌ: শংলগা অতোয়া থূহৈ অমদা হাম্নগা মী অনিমা থুমেংগী মথক্তা মচীম অনি অহূ হেং ওই ৈলশীন্নগা কংবা ওমথোকপীদু শাম্নিবা মতৌ কনা হেন্নি। অহূগা চেংলবাদি শোকই, কংখ্রা ওমথোন্নবদি শাবদু থক লোক্লোই। অশাবা অসি মিনিট ২ ৈয়র

নত্রগা থোবউ অহুগা অঙৌবা কি অমুক মিনিট ১ থোবউ নত্রগা থৈদু। রেক থৈদু নত্রগা থোবউ। মিনিট ১৫ চংগনি। অরোইবদা ঐশিং অঙৌবদা থোমগদবনি। আরথাইস্তিস, গাউট, থিউরেতীজম-চিংবদা থাইদগী কাময়া কংগনি। মসিগী লোয়নন্না চয়া হেনব, মুনা মশিংদা পীজবা। শফোক ডাক্তা পীবকদা থাইদগী কায়গনি।

মী পুম্নমক্না থওকম থোকপদি, অঙৌবা ঐশিং অমসুং অশাবা ওয় ওয়া থৈবা থোক্না ঐ চেঙোক চেনশিন হেনগৎহল্লি। কবিওবা অকক্নবা মকম অমদা থৈবনা থৈবীবা উনশাদুম মতুঙা উনশা অহুগী মথাদা থংনা থৈবা ইক্লি অমসুং শকতম থবা অহু ঐ চেনবা হেনগৎহল্লি। অশাবনা থবা চুইনা থৈর থোমংগা অঙৌবনা উহাক্তং থোশা থৈবা য়াই। লোইবা মতমদি অঙৌবনা লোইশিনগনি। মদুগী ঐ উত্তোং অহু অঙৌবনা তপচানহল্লগা অশাবম: কাংতোকপদা নক্নবা ইক্লি অহু ঐ য়াম্না থাজ্জ অমসুং চিংথোক্কই। অঙৌবনা উনশা মতোমদী মদি অহু তপচান-হনা থাইদ-চোকথহনবু থৈশা অহুগী অশাজল অমুক হনা পীবি। কাময়া মকং অসি মতম চুইনা কাহেনবা য়াই। তোঙমদি থৌচিচং অসি অশাবনা হোৎপা অঙৌবনা লোইশিনগনবনি। কাং-হুমং হাইনা অমসুং কুমলায়না ওইনা থৈবা অমামদা অহুগা ঐ অসি পুন্নহনা চুইনা থৈবা মকথদা থৈমনা-লাক্লে। অহুগী মতমচুমদা চুংনা থদিংনা থৈবা মকথা কদ-হৌবি, অহু তাংথোকপদা, অমসুং ঐ অমুক থৈবা ঐ অশিবা থৈবা ককথা থাইদগী কাময়া মতংদা পীজিনবা। ঐশিংগী শাইথোকলি।

মসুংগী ইস্ত্রি অসি তন্দুনা থবক নাংথিনা তৌরবা, ইস্ত্রিশিংছ মথিং মনা শিংহল্লি। থবক নৌনা হৌহল্লি।

অশাবা ভাক্তা থোঙ্বা অমসুং যৈবা :

হেক ওয়্লিবমথৈ শানা, পোক্তনবা শুমদোক্লগা থোমউ। মরাক পাক্লা মকম করনা যৈবীয়ু। শাংনা যৈবা থোঙ্বা য়াদে, মিনিট ১৫/২০ দগী হেনবা য়াদে। পুং ১ গী মতুংদা অমুক যৈবা থোঙ্বা য়াই। অঙৈংবা যৈবা থোঙ্বনা লোইশানগনি।

ফ্লানেল অমা ঈশিং অশাবদা লুপ্লগা কংনা শুমদোক্লগা উনশা অচুগা থংননা থোমউ অচুগা কি অকংবনা যোমশীন্দুনা সুংশিং চঙদনা থমউ। মচুনা মৈশা অচু যোক্লুনা থমগনি। মৈক্ক অমগী মথক্তা অশাবা কেটলি অমদা ঈশিং অশাবচু শোচুনা থম্মীয়ু, কংনা শুমদোক্লগা যৈবা থোঙ্বীয়ু। হোট ৱাটর বেগ অমসুং লৈতোই হানবা বেগস্তু কা মথক অচুদা থমচুনা মৈশা অচু তাথহন্দনা থম্বা য়াই। অশাবা হাৎবসিনা নাবা-য়েকপা, চাকপা ফহল্লি। ম্যাটদগী চেকশিনগদবদি থম্মোইগী মথক্তা অশাবা মিঃ ২দগী হেন্না থক থম্বা য়াদে। অনাবা অচুনা পেরেলাইসিস্ তৌবা, পঙথবা মাওই ওইরবদি পোক্তনবা য়েংবা ঙাই। ঈশিংনা পোকহল্লিবসি অচকী মতিক কংনা শুমদোক্লবদি পোক্লোই। থুংনা থোমগদো-রিবা অচুগী মথক্তা পায়রগা মশানা য়ায়নি হায়বা মতমদা কিচ য়েংনা থম্মীয়ু।

মিনিট ৫ অমসুং ১৫ দগী হেন্না থোঙ্বা য়াদে। মিনিট ৫ দগী হেক হেনবদা ফ্লানেল অশাবা অমা অমুক হোংউ, কোমেক্তৈনন

অদু লম কপ্পা খজিতপা থোম্লবদি হোট ৱাটর বেগ, থোটক্ত শীজিন্নদুনা শাবা থম্বা য়াই। ৱবর পাইপ ঈশিং অশাবা হাজিল্লগা কোনশীল্লগা ফ্লানেল অদুনা য়োমশীল্লগা থোমদ্রু য়াই। মিনিট ১০/১৫ থোম্বা কাওবদা নাৱবদি, চৌক্রবদি ঈশিং অঙৈংবা কদি নত্রগা খুংনা সেকেণ্ড ৫ রোম মকম অচৌবা নান্দুনা ঈংহনগনি। অঙৈংবা অদুনা ঈ উত্তোং অদুদা তোমিক ওইরা পাক্লন অমা পীবা ওমই। অশাবা অদুনা শিথকরবা মরী অদু অমুক হন্না পাক্লন কপনা পীবা ওমই। থোমইবা অশাবা অদুনা ঈংথাট্রিকাওবা থম্লবদি ওসাইগী অপাম্বা অদুসী ওন-তৈনবা কল ফংগনি। অশাবা অদু হেক থোম্বা লোইরদা অঙৈংবা ঈশিংনা নানবদা উকপাদা ঈ অদু লেঙদনা লৈহনবা কোমেন্টেসনগী কান্নবদু শাংদোকহন্না থম্বা ওমই।

হকচাংদা পাকনা চাউনা ঈশিং থোমদুনা, লৈদুনা হুমাং, থোকহনবা ওইনা তৌরবদি ঈশিং অঙৈংবনা নান্দুনা, তকনা লোইশিনবীয়ু, কাউবিগদু। মদুনা টোমিক ওইনা থবক তৌগনি অদুগা মরী শোনবগী নিউরেস্থেনীয়া ওইনা অচৌকপা, অনাবদা শাংবা কুইনা তক নান্দুনা ঈকক্লথোকপদি কত্তে। কক্লবা মতমদা তৌবিয়ু। অদুগা পেরেলাইসিস ফোবা মী, অমান তাদদুনা লৈবা মীদা কোমেন্টেসননা পোকহল্লি। ঈ অসি তপ্না চেন্দুনা লৈবনি, পোকহনবদু হেনগংহল্লি। অনাবা অচৌকপা কহনবদা, কোমেন্টেসন হাবদি অচোংপদি ওইবগা অশাবা, মাম্না শারা লৈশাগা, লাম্বা পাবা, মাবা মতৈ উপায় লৈত্তে।

মসিনা মকয়ে। অনাবা মকম অহুদগী ঐ অশিবা ওাহোকপা ওমই। অহুগা মকম অহুদা কজনা লৈখিবা মরী অসি য়াম্না কজনা ঈংখমা থম্না ওমই। কাম্নবা কংহনগে 'হায়য়বদি শোকইবা, মারিবা মকম মকম অহুগী শক্লক ৩/৪ চাঙ্মা কোননা, পাকনা য়ৈ, খোমগদবনি।

ফুটবাথ: (খোঙপাক ভীংবা, খোঙ হাপ্পা)—অয়াম্বা মীং ওইনা খোঙ হামদোকপসি করি কান্নবগে হায়বা থঙদে অমম্নুং থম্দে। খোঙপাক হায়বদি মরু ওইনা খোঙগী অসিগী চমীং অমম্নুং কময়াগী ঈচেল অসি শম্নবা মরীগী সেন্টরগী মরী লৈনৈ। অহুগা খোপ অসিগু মসিনা হায়বদি থুয়াগা মরী লৈননা চংহল্লি।

খোঙ অঙৈংবদা ভীংবা কাঃ ডিগ্রী ৪৫ দগী ৫৫ ফাওবা ঈংবা ঈশিংদা ঔক্সি ৪ য়োম হাইগংবা খুদেংদা হাপ্লগা খোঙপাক ভীংগনি। খোঙ অহু ভীংক্রিতৈঙদা থব শাহনগনি। খোঙ অহু ঈশিং মপুংদা নান্‌বা. ওকপা, মুবা মন্‌বগুম্বা মিঃ ১ দগী ৪/৫ কাওবা কুইনা লৈগনি। খোঙ অমমা খোঙ অমদা হোংনা হোংনা নাম্নুনা মত্রগা থুংনা নাম্নুনা লৈগনি। চমীং কময়া অসিগা করি মরী লৈবগে হায়ববু মহু হেক্তা ভীংবদা ঈশিং চংনীংগনি। মসিগী খোঙদা ভীংবা অসিনা কান্নবসিদি— অঙাংখাওদগী ঐ খোকপা খিংই। খোপ্তা ঐ পূনবা কৈ অহবু অহুঙুম্বা কিতম অহুগীদমক্তদি ঈশিং অঙৈংবহুদা মিঃ ১ দগী হেন্না ভীংবা য়াদে। অহুগা খোঙ ঊংগনবা অমম্নুং হমাং খোকনবা মীগীদমক্তদি

টেমপরেচর থয়া হাইগংপদা ভীংবা য়াই। খোঙ অহূ মাস্থু অতুগা মিঃ ১২ হেনগংনা ভীংবা য়াই। মিতিগী মরুগা নোং-মদা অমুক, মুংখিল অনিয়ক ভীংবা য়াই।

রিউমেত্তিজম্যা নাবা—অনাবা, পোপ্পা, য়ায়া শাংবা চং-লুবগী চোকথবদা, অঙৈংবদা লুপ্পসি কৈ। ডিগ্রী ৫৮/৬৮ হাইগং-ববা য়াই। মিঃ ১৫ ভীংউ। অতুগা গ্রামার নাবরা, চনীং, কময়া নাবরা, অভাংখোও, প্রোস্তেট গ্লেন্দ নারবা লিভর, কিদনি নারবদি, চনীংগী ইন্‌ফি অনাবা য়াওরবদি খোঙ অঙৈংবা ভীংবাস থক ভৌবিগনু। মসিদনা অশাবদা ভীংগদবনি। মুং হানবদা মচিং হান্নবদি অতুগা খোপ অসি ঈ পূক্লবদি অঙৈংবদা ভীংবনা কৈ।

অথেনবদা খোঙপাক লুপ্পা —ঈশিং অঙৈংবদা খোঙদোন-মথেদা লুপ্পনি। মিনিট মথায় অমগী মতুংদা খোঙদোনশিং অহূ থাজংলগা নোইয়ু। অতুগা পুবাক্লা থুগা অহূ পাকু-পাকু থাও। মসি লুপ্পতুগা মায়ৈ, অতুগা লায়বা হেন্নি।

খোঙ অসি ভীংবা মথল অমনা, ঈশিং অসি ইফি 1 অমতা লুনা হাপ্লগা মতুনগীম হেনহন্দনবা থম্লগা ঈশিং হৈথবা চিংখোক্খিবা অমসুং ঈচেম্বা লুপ্পদোনা লুপ্পুনা থম্মীয়ু। ঈশিং অশাবা, অঙৈংবা ওয়-ওয় চেম্বহল্লগা ভীংবনা মরী চোকথবা মীগী খোঙদোন ঈংবহ্ মহল্লি। পুম্নোন অহূ ভাওশং ভাওগ্রিবা কাওবা ভীংবীয়ু। মখোঙ ঈংতুনা কোক্তা ঈ পুন্দুনা কোক হুংতাইতবা অমসুং খোঙ ঈংতুনতা লৈতুনা হুংতাইতবা অমসুং তুম্বা য়াদবহ্ মহল্লি। তুম্বা য়াক্রবদি ঈশিং অশাবদা ভীংলগা অঙৈংবদা কোম্না ভীংলগা হেক্তা তুমহনবিনি।

খোঙ ঈংলবসু মসিনা শাহন্নবা থমগনি। খোঙ শারগনা অঙৈংবদা তাংলগা, অশাবদা অকোনবা হেক তাংবদা খোঙ থুম্বা শারহন্দ কগনি।

অশাবা ঈশিংদা খোঙ তাংবা—

ঈশিং অহৌ তেম্পরেচর অহু থম-থম হেনগৎহন্নবা থুনমক তিগ্রী ১১৫ কাওবা শাহনবিয়ু। ওয়মদি হাইগৎনা শাহল্লু। অহুগা মিনিট ৫দগী ২৫ কাওবা থম্না য়াই।

অহুগা থুনমক ঈশিং অঙৈংবনা খোম্বা নক্রপা পেরেনা কাপ্পুনা নক্রপা ঈশিং পাত্র অমদা থওদুপ লুপ্পুনা মিনিট অমতং থম্না খোঙ অহু পুথংলু। ঈশিং অশাবদা খোঙ তাংথসিনা খোপ্তা ঈ পুথবা পুম্নমক কহল্লি।

মমথদি খোঙ ঈশিং অশাবদা তাংবগা খোঙগী মরী পুম্নমক ১মুং চনৌং, কয়্য়াগী মরী পুম্নমক কাক্কোক্কুনা থমই। অহুনা ঈ পুম্নমক অহু মথক্রোমদগী চিংথৈ। ঈ অহু মাংহ, চনৌংদা নোংথিক্কনা মমাঙ কায়বা চেনহনবনিনা হুপীগী চাকথুক খোকপা থিংবিনা, হনগৎবিব', মুং হানবা থেত্তা তোবা কহল্লি। তাং চীকপা, থুতু, থুনিঙ চীকপা থুজেং (এংকল) চীকপা অসি নোংমদা অনিয়ক তাংলবদি কহল্লি। অমুক্ত মিনিট ৩০ থোম তাংগদবনি। মসিনা খোঙ ঈংহন্দনা থম্না ওমই, ঈংলপা শাহনবা ওমহুনা পুক্লিং মুংতাইনা লৈবা ওমই।

খোঙ ঈংলগা পুক অমসুং কোক মুংতাইতদসি য়াইদগী পুক্লিং মুংতাইহন্দবা হকচাংগী কিতব মমবি। চনৌংনা হেক মুংতাইতবা পুমমক খোইশাংশিংনা খোঙ ঈশিং অশাবদা মুপ্পা নক্রপা মায়া শারদা ওহাক্কং খোঙ মুপ্পা য়াইদগী কাংই। খোক হুল্লা, কোকল

ঐ পুনবা, মায় পঙথবা, লাইহৌ হৌগে তৌবকপা মতম, কোক চৌকপা, খাগী খোঙচং থিংথিবা, খাগী খোঙচংকী লোয়মনা চাঙ-বকপা, কৈ নাবা, হবা-কংখুম্না খ্বাইদগী কায়গনি। য়াম্না মপা কবা মীদি হৌপবাথ হেক তৌবগা কায়বা থসি ক.ই। অদুগা মপোনবা মীদি হৌপবাথ তৌবমদাইদা ঐশিং অপাবদা খোঙ ভাংহৌগদবনি।

অদুগা অঙৈংবা অপাবদা ওন্ন-ওম ভাংবনা কায়বা কয়া পুরকই। ঐ চেন্দহুনা য়াবা অবস্থা হায়বাদি নংহুম, ভীরথাকমছুগুম্বা অদুগা খোঙ ঐংহুনভা লৈবা মী, খোঙ হুমাংদা শোহনা লৈবা মীদি অপাবদা মিনিট অনি অঙৈংবদা মিনিট মথাই অমা, অনিদগী মঙা য়ক লুপ্পীয়ু।

সিক্ক-হৌপবাথ—ঐশিংগী লাইয়েংদা খ্বাইদগী কুইরবা লাইয়েং মওং অমনি। চনৌং ভাংবা, খ্বাঙ ভাংবা হায়না থহৌ। খ্বাইদগী কায়বা পীবা মওংনি। মী অমনা খোইদৌ য়োনবা ঐশিং হাপ্পা চনবা চৌকাগী মওংদা ভব্ অমা মঙ্গলদু ঙাবা য়ানবা ওইনা শেমগদবনি। লৈজগা চুমগী ভব্ অমদা মরূপা অম মকক অমদা চনৌং অসি খোইদৌ য়োনা ঐশিং হাপ্পা য়ানবা অদুগা ঐশিং মাক য়েং মরাঙ কায়না লৈহনবা শেমগদবনি, অদুগা খোঙদি তোঙাম্না মপান্দা থমগদবনি। খোঙ য়াম্না ঐংলগা অপাবা থুমেং মরূগা পেলা অমদা ঐশিং অপাবা হাপ্লগা খোঙ মথৈ ভাংগদবনি।

অঙৈংবা সিক্ক-হিপবাথ— ঐংবদা মিঃ ৫৫ রুগী ৬৫ কাওবদা থবা ঐশিংদা কমগদবনি। মিনিট ১ দগী মিনিট ২৫ কাওবা অবধি মচুং ইমা কমহনগদবনি। নিংথমপা ওইরবদি খোঙ অহ ঐশিং

অশাবা পেন্না মরুপা চেক অশাবা মরুপা ঙ্গাবেনবা যোমপীমুন্না থবগদবনি। মরুপা ঐশিং অশাবগী বেগ থমহুনা খোঙ শাহনমনবনি, মরাং যায়া কংবা মরুপা ঐ থাংবা মীদি শিজবাখ ভৌজবা কৈ। হাউ পোরবদি ওয়-তৈনবা কন কংগনি অহুপা কপ্পাক অহুনা খুদেং মপান্দা কম্না শৌদনবা খোঙ অহু কাপ থবদা থাজত্নবা কমগদবনি। অহুপা ভব্ মপান অহুম্ বরর অমম্নুং কি অচোংপা থমহুনা কপ্পাক অহু শৌহনগদ্রু। শিজবাখ অসিদি মমাই কম্না শীহুনা ইঙ্গ্রি পুম্নমক থবক হেনগংনা ভৌহনবনি। চমীং অমম্নুং পুক্কা লৈবা ইঙ্গ্রি পুম্নমক্কী মরী লৈনবা "কাত্তিমীয়র" বাত'তা মমাই কাবা অমা পীহুনা ইঙ্গ্রিশিং অহু থবক ভৌহল্লি। অহুনা অঙাং পোকপগা মরী নৈনবা ইঙ্গ্রি পুম্নমক মীংখিনা থবক ভৌহল্লি। ভীং অমম্নুং খোপপু থবক ভৌহল্লি। খোপ অসি মমাই কাহনবনি। অহুনা মুপী মুপা অমাম্বা খুংদাং চাবা কংই। কি কজবা ইনশিন্ লিংশিল্লবদি ঔংহনবা যাই। অহুপা কি যাওরবপু যাবা মতম হায়বদি মুখিং মুংবা মতম্না খাইদগী হেন্না কৈ। মুপীগীদি কি অহু হাইগংভুনা কম্নগা লোইরগা হাইথরগা যাই। অমৈংবা শিজবাথতি শাংবা ভৌবীরবদি ভোনিকনি। যায়া কামবনি। মুপা-মুপীগী শিথরবা কিহুংগী ইঙ্গ্রি অহুপা ঐ পুম্নুনা মৈশিন্নুনা লৈরবদি খাইদগী কাৎম। য়াদাব অহুনা ঐশিং চংপা চমরবপু খাইদগী কামগনি। অহুপা ঐশিংদি 'ভিগ্রী ৭০ দগী ভাথবা যাদে। থীবিন শিথরবা অমম্নুং খোঙ হাম্বা যাদবদা খাইদগী কামবা শিজবাথনি। কিয়াক, পৈ, খোক্তা ঐ পূবদা খাইদগী

কবা মথলগী মতুং অমা ওইগনি। মী মশা করম তৌবা মীগী বাকয়ি। অশোনবা মীদি তৌগদ্রু। নাই তাবগুম নপ, হাওবগা তাবা, অঁম্বদোষ চংপনচিংবা থুইদগী কায়বা মওং অমগী ঈশিং মতৌংনি। চমীংদা বেকসর তৌবা, কেনক্রোইড কিদ্‌নিদগী ঈ থোরকপা, য়াদার, ইউরেথ্রা, ইউটরস মাবা, ঈ কায়বা, থুন থোকপা, চমীংগী লায়মাদগী কপংলকপা মওংদা, থাগী থোং চৌকপা, মেক্ত মেক্তা ঈ চুংপা, থোঙচং অমীগী মরক্তা লাকপা, হেয়া চংপা হুপী, বুড়ী চাউথংপা, শিংলী চাউথংপা, অথুংবা, হিরম থুদিংদা মপুং মরৈ কাদবা, সিংমন য়ায়া চংখিবা, তিন্নমীংবগী অশা পোক্তবা, মু থকপা মী, মু ঙাওবদা কায়বনি। মখোঙদা ঈশিং অশাবা কোক্তা ঈশিং অঙৈংবগী কোয়েং মেংলগা অঙৈংবা ঈশিংদা কবদি থোক্ত্রা ঈ পুনবা কহনি। চমীংদা শিথবমরৈ নায়বা, য়েকপা, খিনবগা লোয়নবদা অঙৈংবা শিজবাথ তৌবা য়াদে। প্রিয়াপিজম অমসুং সাত্যলিয়াসিস—মুংথং হাইগংচুমতা লৈবা, তিন্নমীংহনতা লৈবা

Erecting of the pauls all the time—morbid over power of sexuel desire—opposit to nimphonia. অবস্থা অনি অসিদা অঙৈংবা শিজবাথবা থ্বাইবগী কায়বা পী।

হোট শিজবাথ—ঈশিং অশাবদা চমীং তাংবা, ডিঃ ১১২দগী ১২০ দা কবসিনা চমীংদা য়েকপা নাবা কহনি। ডিঃ অহুমদগী মতা কাওবদ মকখীদ্রু। অহুপা মীংহুদা ঈশিং অঙৈংবা চাইশিন্নু মক্ত্রপা ঈশিং ঈংদপ তৌবনা নাম্নু। মসিদি মগ্নী নাবগী অাংতা চমীংদা মুংতাইতবা, অচাংবাও অমসুং ইউটরস নাবদা য়েকপদা য়ামা

বা মৈ অতুগা খোঙ হাম্বা হন্দোরকপদা সৌজদা শাব্রি-শাব্রি য়াম্না নাবা চীকপা; অহুগা প্রোষ্টেৎ গ্রেন্দ নাবা নত্রগা নাবা অমসুং চাউখৎপদগী ঈশিং চৎপা য়াদবদা য়াম্না কাম্নবা ফংগনি।

বিতম্পিত্ শিজবাথ—

খোঙনা ঈশিং অশাবদা থম্নগা ঈশিং তেম্পরেচর ১০২ দা ফগা অহুগী মতুংদা ডিঃ ১১০ দগী ১১২ অমসুং ১১৫ ওনই-মথৈ অশাবদা ফবা উমশা অহু হায়বদি চনীং অহু নাম্নি। মিঃ ৪/৫ গী মতুংদা হৌগৎলু অহুগা ঈশিং অঈংবা মশাদা চাইশিল্লু অহুগা ঈশিং অঈংবা চাইশিনবা অহুনা মাহল্লবদি, চীক্রবদি ফত্রিবা ঈশিং অশাবতু শুম ঈংথহল্লু ঈশিং অহুদা মিঃ ৫ দগী ফাওবা শাংথনা নৈথহল্লু অচোৎপা মফম অহুদা নাল্লু। মহুনা ঈংহল্লোই হকচাং অহু অহুম য়ুম্না থগা ওনই।

তুইনা অঈংবা ঈশিংদা শিজবাথ তৌবা— ঈশিং অঈংবদা মিঃ ১৫ দগী ৪৫ ফাওবা ফগা, অহুগা ঈশিংনা ডিঃ ৭৫ দা নত্রগা ৬৫ দা থম্বীয়ু। খোঙনা ঈশিং অশাবদা তীংবীয়ু। কবিওবা মতমদ ডিঃ ৮৫ দগী হৌরবদু মিনিট ৩ নৈরগা ঈংথহল্লু। চনীংগী ঈ চেম্বোক-চেমশিন অসি নীংথিজনা হাইগৎহল্লি চনীং অহু য়াম্না নাম্নি, অহু নত্রগা খোঙতু ঈশিং অশাবদা তীংবতু কাউগনু ঈশিং অঈংবা হাপ্পু্মা ঈশিং অম্নি অতোম ঈংথহল্লু। অহুগা খোঙগী ঈশিং অহুদি অতোম শানা থমউ। অঈংবা শিজ-বাথ অসিনা (পুকী মনুংদা লৈবা (abdominal organs) থবক-পদোনদগী কমথা কাওবদা লৈবা ইথিশিং, পোনতীক ৩ হানবদা

চহীংদা লৈবা ইঙ্গ্লি থওবৈ—থাম্মী থোও প্রোফেৎশেন্দ, ওভাম্মী, ইন্টবস্ ইন্টবেথ্রা, ব্লাদমনচিংবা থওবৈ। থম্বীন, পূবী মচুংদা লৈবা ইঙ্গ্লি কম্মা অমসুং কময়াদা চম থোমশাংনবা মেফুনা মিনুনা লৈম্বা প্রোফ-প্রোফ চাক্লা খিনবা মেকপদি নত্তবা মতাংদা কাবৈ। চহীংদা নাবদা অশাবা ঊশিংনা থাম্মী থোওদা চুম তৌবগী মতুংদা শিজবাথ অসি চহীংদা ঊ পূনবদা কামবজি। সুপীগী থাগী থোওচৎ অসি লেওদনা চত্নানা লৈবা মেনোয়োজীবা) ইন্টবস্তা মী লৈবনা তৌবদি নত্তব। মওংদা খ্বাইদগী কামহৎনি। চহীংদা নাবা, খিনবা, মেকপদা মিনিট অমম্মোমদং ঊশিং অঙৈংবদা কমা অহূগী মমাওদা অশাবদা সেকেণ্ড ২০/৫০ কম্বা খ্বাইদগী কামগনি। পূক অমসুং চহীংদা লৈবা ইঙ্গ্লিশিং অমিনা কম্মা নাবা চীকপা অহূগা নাম্নিবহু হম্-হম্ লাওবা মীহুন হূনবত্তমা নাম্মবা মক্লগা অহোবা নাইনা কোনথংনক্লবদি, শম্মা হায়মবদা মেকপা, খিনবা চীকপগা লোয়নবা শায়নাদা শিজবাথ অসি তেম্মা ওইম্মবম্ম শাংনা ওইম্মবম্ম তৌবীগদ্ব। লিম্বেন তত্তবা চৎপা অহূগা প্রোস্তেং মেম্প নাম্মবা মক্লপা ইন্টবেথ্রা নাম্মবা মক্লপা শোনবা কাওম্মবদি শিজবাথ তৌগদ্ব। মসিগী মতাংঅসিবা কাঃ দিঃ ৮৫ হৌবগা ত্তব হদ্বমফুমা ৭৫ দা থম্মগা থিঃ ১০ দগী ২০ কাওবা লৈবনা খ্বাইদবী কাবৈ

অশাবা অমসুং অঙৈংবা ঊশিংগী ওম-ওম্মা কবা শিজবাথ—ঊশিং অশাবা অমসুং অঙৈংবগী তং অমিদা ঊশিং হাপ্পীমো। চহীং ওম-ওম্মা তীংবা অসি তিঃ ১০২ দগী ১০৫ হৌমা তীংগনি।

থিঃ ২ দগী ৬ ফয়গা ডিঃ ৫৫ দগী ৬৫ দা জৈশিং অঙৌংবা ওব্‌-অমদা অমুক কমগদবনি। সেকেণ্ড ১৫ দগী সেকেণ্ড ৬০ দা কমগদবনি । খোঙনা ডিঃ ১০৫ গী ওব্‌ অমদা তীংগদবনি। কোক্কা অঙৌংবা জৈশিংগী কোঁয়েং অমা য়েংশিনগদবনি। অসুম্না অনিয়ককণ্ডবা ওইনা অশাবদা অমুক অঙৌংবদা অমুক কমগদবনি। অশাবদা মিনিট অনি অতুগা অঙৌংবদা মিনিট অমা কমগনি, অতুগা অশাবা অমুনা হেক্না শাগৎহল্লু। অঙৌংবনা হেক্না জৈংথহল্লু। অশাবসু ডিঃ ১১৫ দগী ১২০ দা হাইগৎল্লু। অনিয়ক হোংবদগী হেনফদে। অনিয়ক্কা হোংবা শিজবাথ কৌই। অশাবসু অনিয়ক অঙৌংবসু অনিয়ক্কা মহোংগনি, জৈশিংগী লায়থেংদা থাইদগী কবা চনীংগী কন্‌-য়াগী অনাবা পূয়থক কহনবা লায়থেংনি, মুপাগী অমসুং মুপীগী মরী, চীকপগা লোয়নবা অমসুং য়ায়া শোকপা, মাল্লবা য়াদবা শোকপ্রবা ইক্রিশিংদা কাময়বা হেন্নি। লিশাংশিংনা ঈ পূনথ্রবা অমসুং নাথ্রবা চনীংগী ইক্রিশিং অতুগী কনবা অকবা উপায়নি।

জৈশিং অশাবা অমসুং অঙৌংবদা ওম-ওমা লুম্না— অশাবদা মিনিট অনি লুম্ন, অঙৌংবদা মিনিট অমা লুম্ন, অশাবনা হো। তাং চীকপা, পোমথংপা, তাং কোনশিনথিহনা তিংথংপা য়াদবা অকা-অপূনদা থাইদগী কৈ।

খুদোনবীওবদা ওইরাগা জেকোৎ অনিদা য়াই। খুনীং ওইরগা টেবলদা পেগা অনি থমগা নুমীথ্‌' লুম্না য়াবা শরুকথৈ মুশুনাইকে। য়াদবা মকম্না কি অচোংবনা অশাবা অমসুং অঙৌংবা ওইনা কৈমু।

কম্প্রেস জৈশিং থোবা— থবা যোন্না কি: অহুৎ/মবি থানা

থূপ্লগা শীজিন্নবীয়ু। খুদৈ অপাবস্থ গমশাস্থ য়াই। শামতুগী কিমা মথক্তা কূপশিন-য়োমশীন্নু। মেকিমতোস, য়বয় ফি শীজিন্নবা য়াই। মহুমা মশিন্ মৈশা নাম্বোকহন্দনা থবক ওমই.। সুংশিং চঙহল্লগা কবা হেল্লি। য়ায়া কুইনা থমগে থল্লবদি ঈশিং অশাবা হাপ্পা শিক্লী নক্লগা মেগ, অচোংপা ফি অমম্থং ক্লানেল অহুগী মথক্তা থমগদবনি। অহুগা অঙ্গংবা কম্প্রেস ওইহ্নগা ঈশিং অঙ্গংবা হান্বা শিক্লী ফি অচোংপগী মথক্তা থমউ। অপীকপা মকমদা থোম্লবদি উনগী মেগ মচা ফি মথক্তা হাপ্পা য়াই।

অশাবা অমম্থং অঙ্গংবা মথোম থেমবা মওং কয়া লৈ।

ওন্ন-ওন্না থোস্বা– ওন্ন ওন্না পীবা কম্প্রেসকি অহানবদা শাগ্রবা ঈশিং অহুদা ফি অহু লূপ্লগা থোশীয়ো অহুগা অশোপ্পা পাত্র অমদা ঈশিং অঙ্গংবা অমদা লূপ্লগা মমুক থোমউ।

য়ায়য়োং হৌগৎলকপদা, উনশা মতোন কোস্বীরৈ মচু মায়কপা মতম অমা, মহীক-মমাই চঙবদগী নাবদা নাই চাগদবগুম তৌরক-পদা ওন্ন-ওন্না ঈশিং থোম্বনা নাই চাহল্লোই অমম্থং পোস্বা হজ্জিন-হনগনি। লেঙদনা লৈহ্নিবা হু অহু মাঙহনগনি, অর্ম অমম্থং কত্ত হৌদি, হু মাঙহনবা, অতৌবা শেল অহু মশীং হেনগৎহল্লি। অহুগা মসিদগী হেনবা হায়বু—থোয়য়ীন অসি শেংবা তেংথোক্তুনা ঈশিং কজনা থক্তুনা চরা হেন্দবদনা ঈ শেংদোক্লগদি পান্দয়বা য়াদে।

অনাবা, চীকপা, ঈ পূনবা, তাং উনশা শক্ল মসল মমুংগী ইন্দ্রি নাবদা চীকপদা মুংতাইতবা থুদম অহু তাথহনবা অমম্থং মাঙহলবদা মপা লৈতবা ঈশিংগী লায়য়েং মথল অমনি।

অঙৈংবা কপ্রেস—তেম্পারেচর অসি ৫৫° দগী ৭০° কাওবগী ঈশিং শীজিন্নগনি। অঙৈংবদগী মন্নার ওইরূপ শাবা কপ্রেস, মকম অমদা মাবদা থোন্দনা কহনবা ল্লান্নমা থোকই। ফি অচোংবা অমসুং স্নান লেন অহুদা চুপশিনবা য়াবা চুকপমতেক, শরক্ (Surf) অদুগা শিন, মিংশেন মচেংকুম্বা হোগায়বা য়াবা পোং য়াওহনবা য়াদে। তাইকোইড ফিভারদা অঙৈংবা কপ্রেস চনীংদা থোক্সা মপা লৈতন্না কায়। নিউমোনিয়াদা থবাক্তা অশোকপা থবোক্পীগী মায়কৈয়োক্নদা ঈশিংমু থোক্লদা, থরা কুইনা থোক্সনা মশাহু শাগৎলক্কুনা কুম্নরুবদা মতম থরা মিনিট থরা থস্তন্নু কায়। মথক থংবা উনশাগী ঈ উত্তোংহু শুপচিন্না থমগে থম্লবদি মিনিট ৫ দগী ৮ গী মমুংদা থোক্সা অহু শিনবা তাই। রিএক্সন (হন্না লাকপা মওং) অহু লাকুনবা কুইনা থম্বা তারবদি অঙৈংবা কপ্রেসকী মওংদা লাক্রয়োই, হিটিং কপ্রেস লোমদা শাহন্দুনা থম্বগী তাবকা লাকনি। থোইবাক্পা ঈ য়ান্না থোকু্না রারবদা মহুবু থিংগে হায়রবদি অঙৈংবা কপ্রেসনা, অঙৈংবা ঈশিংদা ঈকুক্ষবদগী হেন্না কান্নবা ফংগনি। অহুগা মরুওইবা রাকম অমনা অনাবা অচীকপা অমা লৈরবদি অঙৈংবা কপ্রেস, ওহাক্কং তেম্না পীরগা, শাংনা অশাবা কপ্রেস পীবনা রিভল্সিভ্ কপ্রেস ওলহন্দুনা মতুংগা কোমেন্টেশন্ পীরগা হিক্তিং কপ্রেস পীবনা অঙৈংবা কপ্রেস পীবদগী য়ান্না হেন্না কৈ।

অঙৈংবা কপ্রেস পীরকপদা অঙৈংবা, শীংথম্বা কাওনুমদুগ রুখনবা হায়রবদি মারয়োকুনবা য়াওবা অশাবা ঈশিং রৈবা মতুংগা থোক্ ঈশিং অশাবা তীংবা মতুংগা ঈশিং অশুবা হানবা লৌরি

মীংহূদা থমহূনা লুমহনগদবনি। অদুংবা থোম্বদা হুইবন্দুনা উনশাগী মরী পণ্ডথবা শিথবা কাওবদি থোম্বা য়াদে।

ওয়েট মীট শেক,— কি অচোংবা অমা কংগপ, ওয়বোক্লগা হকচাংপুম্বা য়োমশিল্লগা মথকথংবা হকচাংগী শরুক পুম্মক কম্পোার অথাবনা অমুক য়োমশিন-ওপচিনবীরু, মহূংদা হুংশিং চঙদনবা, মপান্দা মনিল চংথিদনবা য়োমগদবনি। য়ায়া কোয়া থম্মগা মীংথম চল্লি। অহুগা অকা-অপুন ওইনা কম্না য়োমশিল্লগা ভুম-থোকপ্রবদি হুংডাইতে। অশাবন্দু, অঙৈংবন্দু, ময়কন্দু, অঙৈং-অশাগী অপাম্বা কলগী মতুং ইম্না থোম্বা য়াই। অহুমু মী মশা অহুগা চামবা মওংদা থোম্বনা কৈ। অঙৈংবা অমম্তুং অশাবা করিগুম্বা মতমদা য়েংক্লনা শীজিন্নগদবনি।

১। অহানবদা য়োম্পাক ১মুং য়োম মথক্তা মরম মীট অমা য়োম্পাক চোক্তনবা থাবিরো।

২। অহুমগী কম্পোার অমা য়োম মথক য়োমা মরম সিট মথক্তা থাবিরো।

৩। খুদৈ অয়োম্নবা অশাংবা অমা ২/০ থোক্লা মতুং ইম্না পুম্নমা য়োম মথক্তা ময়াম ওইবগা কৈনা থমহো।

৪। অহুমগী ব্রাংকেট মথক অহুদা লিনেন্গী ফি (কি অশাবা) মক্লগা ফিয়াং অমা থৈশিংদো পুম্নগা ওয়বোক্লগা ব্রাংকেট অহুমগী মথক থংবা মচৌমগী মথাবোমদা ইঞ্চি ৪ য়োম হৈনা শদোক্লুনা থম্মু।

৫। অহুমগী মথক্তা ফি য়াওনবা নী থহু থীনহল্লো। মথক থংবা ফি মতোন্দু অহুমগী ইঞ্চি ৪ য়োম হুমথবা থীনহন্দোরু।

৬। মী অহুগী মথুং অহু কোকলোমদা হাইগৎলা থমগা ম্যাকল অমম্বোমদা কি অহু হাইগত্লা মশা পূম্নমক মথোঙ অমা থাদোক্লগা য়োমশিল্লু। মথোঙ অহু লোম্লহনগনু যোমথৎলকইবা কি অহুনা যোমদবা থোঙ অহুগী কমযা কাওবদি পূম্না য়োমশিল্লু। য়োম্লবা থোঙ অহু গা থোঙপাক কাওবা থুংশিং চঙহন্দনা য়োমশিল্লু। মথুং অদি অহু থাদহল্লো; লেমহৌরিবা ন্নাকল অহুদগী কি মচীন অহুনা য়েংশিন কুপশিনবিরো অহুগা কি অহু অদি লোম্নুনা য়োমশিনবিনু। থুংশিং চঙহনগনু। য়াম্না চেংনা চিন্নদি য়েংশিনগনু। লেংবাম লেংহূম কম্না কাজিনবিগনু। ওকশমদি চেংলপ কাজিনবিনু। হৌজিক্তি কোক্না ওকশমগী মথক থংবা শক্কদ লেমহৌরে।

থুদৈ মচা মহুং তমনা থুগুমা যোম্দা থমথিবহু হৌজিক নাকম অদিদা লৌ ংলগা থুংশিং চঙদনবা ওকশমদা য়েংশিল্লু। ওক্তা, চীনদা কম্পোরম্না থুবহু কহনগনি।

অহুদগী মথা থাদিবা কম্পোর অহুগী মাকল্ অমগী অহেনবা শক্ক অহুনা থুংশিং চঙদনবা ওপচিন-য়েংশিনবীরো। লেংবাম; নাক, থোঙ অমম্বং ওক চেংলপ্ যোমশিনবীরো। অহুদগী মথান্ অমম্বোমগী অহেন্না কম্পোরগী শক্ক অহুনা-অমুক কুপশিন-ওক-শিনবীরো অহুগা অহানবগী মচীন অহু হান্না নকল্লোমদা থবীরো। হৌজিক্কী মকোনবা অহুম্নু নকল্লোমদা নক্না মচীন অহুম্নুইনশিন্না থবীরো। মশা থুবা মথোঙ অদি অহু মাওনা কুপশিন-লোম-শিনবীরো।

মচুংদা কম্পোষ্ট অমা মখুং হন্না থম্লগা শাবনা, -মুয়ম্ হকচাং
পুম্বা চঙ্গী হৌনা তাপচিনবীনু। শাগত্রবদি কম্পোষ্ট অমমু রাক্না
য়াই। শাগৎলক্লবা মক্কা মুম্বা হৌবক্লবদি কি হাপচিন্নগনু।

চেকশিনগদবা অমা— হকচাংগী কিগা লাপ্পনা কোযনা লৈবদি
মখিম থোকুমা হকচাং ঊংহনগনি, শাগৎকনবা চমলোই হন্না কন্না
পীরকপা মতং (রিএসন) লাক্লবা মশাহু কোয়হনদনা য়োনশংবনি।
পেক অমি চিল্লপ, পীবদি হাব্বাদ অঙৌবা কি অমসুং ব্লাংকেট
অহু হকচাংগী মক্লবদি দুংচাইক্তবা অঙৌবো কাওবকপা, মীংথমচনং
বহু লৈরোই। মবমদি অঙৌংবনা য়াম্না থুনা হন্না পীরকপা (রিএসন)
অথুবা অশাবা অকন্বা লাক্‌য়া লৈরোই। অদুগা করিগুম্বা হকচংগী
মকম অমদা অঙৌবা শাওরক্লবদি মশিং অশাবগী থেম অমসুং
লিক্লি মরউ. পেক অচুম্বা মতাং অদুদা তোকথোকউ অদুগা য়াম্না
পোনবা অদুগা মগী শে নবা মী ভাইকনদি মথুং অমি য়াওহনবা
পেক তৌরগা কম্পোষ্ট অমিম পুম কুপাশন্নুবা থমগনি। অদুগা
পেক হৌ'রুবৈগী থোঙ অদুদি চেক অশাবা, হোটবাটর থেম, মশিং
অশাবা হানবা লি'ক্লি থমদুনা শাহনগদবনি। অদুগী একুমো মথোং
অহু শাকবা মতমদা পেক অহু তৌবিনু। শারক্‌বদি পেক তৌবগা
কম্পোষ্ট মচুংদা থাওহনগনু। হকচাং শম্পুবা মরম শাগৎপা তমে,
লৈপদি হেনবা মতম অদুগুম থোঙ থাওহনু। অদুবকপু মথোং
অহু কম্পোষ্টমা-তৌনশিননগদবনি। হকচাং ঊমনা অমি শানা
লৈবা মীওয়ই পেক অদিদা শাগৎহন্নুবা চমচনা তৌবা লৈ।
করিগুম্বা মতমদা হকচাং অমি পেক হোট ব্লাংকেট পেক শীজ্না

উমশা অসি শাগৎহল্লগা পেক্ অসি তৌবদা কায়গনি। ঈশিং অশাবদা হকচাং পূম্নমক লুখোকহৌবম্ যাই। নেফ্রাইটিশ অমম্লুং কিদ্নিগী লায়নাদা থ্বাইদগী কায়বনি। অদুগা কি অচৌৎপহ কংনা শুমদোকপা ভাই। অদুগা কম্পোর অয়না সুংশিং চঙদনা ওয়শিনবীয়ু। হমাং য়াম্না খোয়ককনি। পেক্ লোইরকপদা হকচাং ঈংহমবা ভৌহনবীগনু।

শাগৎলক্রবদি খোঙদা অমম্লুং নাক্তা লীক্তি ঈশিংদি য়াম্না শাবদি হান্দনা যয়ায় ওইরপ শামা হান্নগা থম্বীয়ু। অদুগা দয়কার ওইকাম্ভবদদি মসি ভৌমবা কৈ। অদুগা শাগৎমন্দ্রবদি খোঙ থুং অহু কম্পোর মথক্তা অহুম নান্‌বা নম্বনা শাগৎহনগনি। পেক্ ভৌম্নিঙৈদা মায়, ভকশম অসি ঈশিং অঈংবনা চামখোক্কদবনি। শম্নু কোকম্নু চোংহনবা কৈ। থুদৈ অমা নক্তগা পমশা অমা ঈশিং কংলগা শুমদোক্লগা মায়দা মিনিট ২০ থুদিংগী থম্বীয়ু। ভকম্নু, কোকম্নু ঈশিং অঈংবদা লুপ্লগা শুমদোক্লগা য়ৈবঙম, থবঙম ভৌবীয়ু।

কয়া শাংমা থমগদগে হায়বসি রিএক্সনদা লৈ। মিনিট ২০ দা রিএক্সন কঙনা লাক্লবদি হমাং য়াম্না খোককনি। হমাং হেক লাকপদা ফস্ত-হাওদি শেংদোকপা হৌরবনি। অদুনা পূং অমা অনী কাওবা থম্বা য়াই। অদুগা য়াম্না শোঙ্কবা অমম্লুং চোকথরবদি ভোকপীয়ু। ঈশিং মুম্নু-মুম্নু শাবা থক্লবদি হমাং হেন্না খোকহনবা য়াই। লায়হৌ লৈত্রবদি 'পেক্ ভৌক্লবা

মতুং মি: ৫ অমসুং ১৫ কাওবদি ঈংহনা লৈ। অদুগা কনবা চথরবদি লৈংদোইঙবসু ঈংলোই, সুংঙাইনা লৈগনি।

পেকু তৌত্রিলৈগী মমাঙমক্তদা মী অদুগী কিচমদা মরী শোনবগী খুদম কংনবা হায়বদি শোনবা, পাখংপা, ফিংগংপা য়াওরবদি মতম থরদি মরী শোনবগী খুদম হেনগংনা লৈরকপা মাই অহুম্ মমাঙমক্তদা লৈরমরবা, হৌত্রবদি থক লাকলোই। মতুং থরা লৈরগা ঈংথজখিগনি অদুগা পোথাবগী কিচম লাক্কুনা ভূমথহনগনি। খোপকী কিচমসু পেকু পীবদা হয়া পীরকপা খোঙং (মিএসন) অহুনা ভূমদা লৈবা অদুগা চপ মায়না পোথাগনি। অসুম ভূমহনবা অসিনা হকচাং মরী-মতাং কনথহনগনি অমসুং তেকথহনগনি। অদুগা পেকু অসিগী খোঙহো মরি লৈ। খোঙহো অসি কুইনা খোবা, তেন্না খোশা, অদুগা পেকু লোমিবা মী অদুগী কিচম মতুংইন্না লেপ্পী।

অহানবা—অঙৈংবগী খোঙহো অসিদা হকচাংগী মৈশা পূরমক লোখোকখি। ইঙ্গিশিং অমসুং মার্ড সেন্টর পূরমক্তা মমায় কাবা অমা পী। হকচাংগী অশাবা পীননবা পাঙল পূরমক হেনগংহল্লি। অদুনা পেকনা ঈংহল্লিবহ মাঙহন্দুনা শাহন-লকই। অদুগা অশাবা অহু কাওরক্লি লৈদা অমুক কমা অঙৈংবা ঈশিদো নুমা কি অমা হোংসনদি লায়হো কমা লৈবহ মৈশা হেহলি। মহৎ মি: ১০ গী মসুংদা তৌগদু।

অনীশুবা – হকচাংগী মৈশাগা অঙৈংবা কি অদুগা শামা লৈবা চপ য়ামরকপা, মতম অদুদা অনীমকী ওইবা (বাক্টেরেল)

খোঙহৌ ওইনা লৈরম্মই । অহুবনী লৈবা লেপ্পা হোৌরকই ।
খোঙহৌ অসিগী মতাং অসিনা পুক্নীং ওপথরকপা, ঈংখলকপা
তুম্নীংনেকপা মতম অমা লাকই —অহুম তুমথবি । মখাইদা লেপ
অসি লোইশিন্নবদি ঈশিং নিংথৌ ১৬/১০০ দা ঊরকপা,-নীঙ-
ত্রেল মাপ্‌কা চপ্‌ মান্নবা কান্নবা পী ।

অহুমশুবা — মহুমশুবা খোঙচৎকী মতাংদা হৌজিক্তা হকচাংদগী
লৈপা মায়ম্বা খোমজিন্নবা লৈরবনিনা হকচাং অকু শাপংলক্লে ।
মসিনা তাকপদু অপাবা লৈপা চখোকখিহনা হঙ্গরে হায়না
খঙনগনি । মসিগী মতাং অসিদা মাম অসি হায়রেং ঈনা
হ'ইগংলক নি । কে ক্ষ শম চোগ্রবদি অঙৈংবা খুদৈ ঙমখা
অমা ম'যদা কোকা থংহোৌব্রদি মথক্তা লাকনবা মতাং য়োৌরক-
পদা য়োৌবা ওমদনা মী অহু মরোগী ওইনা ফিঙ্গংলকনি । মসিদগী
হেন্না চথরবদি ঊশিং অপাবদা কুইনা ঊকুপ্পবশুম্না মাম্না
চোকথগনি ।

মাপ্পশুবা — হমাং থোকপগী মতাং-মতাং অসি য়োৌরকপদা
লাইবক অসিদা হমাং মরোক-মরোক কায়রকনি । ঊনা অমম্বুং
মহুংগী হমাংগী য়েপ্পশিংহ লৈপা অহনা মখাং কাহক্লা থক
মীংখিক্লা তোবা হোৌরকই । মতাং অসি য়োৌক্লিক্লাগী মমাংদা
তেম্পরেচর হাইগংলকনবা অহনা হকচাংগী মেন অমম্বুং মরোক-
সেক্টর পুম্মক থক হেক্নগবা তোৌরকই । অহুম্না হকতাং মহুক-
দগী কচ-হৌদি অমোং-অকাম পুম্মক মাপ্পা খুনা পুখোকদি-
অমম্বুং মাওহন্নি । মীহন থুজিনবা অমম্বুং ঐ চাং মেন্না থুন্নক

চেথোক চেমশিন থৌবমা তোংশাদা লৈবা হু অমসুং অথোংপা অহুনা মাইট্রোজেন য়াওবা মচু-হৌদি পুম্নমক পুথোকই।

মতাংশিং অসিগী মখুদা শাংদোকহল্লীবা মতাং অচৌ মীংবা মতুং ইন্না পাঙথোকপা য়াই। তেজ খুদিংগী লোইশনবা থিং: ৭ দগী ১০ গী মখুংদা মৎক্তী কি অচু হাইদোক্লগা, মক্তগা হন্না পীরকপা মতাংগী (রিএক্সন) মমাঙহনকদা, অদোবা ঐশিং অহূপা অদৈংবা কি শিনবীয়ু।

অহানবা মতাং অচু কান্নবা মতুং ইন্না শাংদোকহনবা য়াই। মসিবু তৌবিগদবদি — অক্লম লায়হৌগী মতাংদনি। ব্লাংকেট অনী, অচুদা হাইদোক্লগা কি অচু শিন্নু। নীংথৌ কাওবদি ওথোক-ওনশিন থৈদোক থৈজিন তৌগনু। মতাং অসিদু থবাক মথক্তা লৈহ্রিবা সিট (কি) অচুগী মৎক্তা ঐশিং খিকচিন্নুনা থবাক্তগী থোঙপা কাওবা নানথরগা কম্পোর অচু ওপকৎলু। অচুনা অমুক শাগৎহনগদবনি।

অদৌওবা মতাং শাংদোকে হায়রবদি— শাগৎলকপগী মতাং লাক্লবা মতমদা ব্লাংকেট লৌথোক্লো, তৌবদি লৌথোকপা মতমদা চপ মান্নবা অমমা হান্না অমমা কোন্না হকচাং মচেৎ অমম্ভদা ক্ষুন্না লৈহন্বা, অমদা ঐহেনবা য়াবা মওংদা লৌথোকপা য়াদে। অহুপা হকচাং পুম্বা সিট অহুনা চেৎনা য়োমশিন্নুনা থমগনি। অহনবদা হেক য়োমশিন্নবা থমগী মওংদা ওয়েট সিট অহ অমুক থমগনি।

অহৌবগী মতাং শাংদোকহন্না থমগে হায়রবদি মথক্তা কুপ-শিন্‌বা ব্লাংকেট (অনিমিমা) অমসুং শৌথোক্লো, হাইদোক্লো অহৌবা মথাম অমসুং মকোক অদু ঈশিং অইংবনা তত্তনা চাথোকপীয়ু। তঙ্গা কি অচোংপা থম্বক্ত বায়দে, থমজবক্ তায়দে। মসিনা চমাং শোইহন্না থবা যাই।

অঙ্গপা পেক তৌথিবৈদা ঈশিং গ্লাস অমমম মিঃ ২০/৩০ থুদিংমী থক্লগা চমাং থোক্কুনা লৈগনি।

মথিগী মতাং অহৌনু শাংদোকহনবা যাই। ঈশিং অশাবদি থকপমা কৈ। অঙ্গংবা ঈশিংদু থকে হায়রগা চুগ্রানা অহৌম শীবকই। চন্দ্রা মহী যাম্বা যাই। কৈদূপ অমম্ অদূক হাপচীনবা যাই। ঐ শেংদোক্লবগী খ্বাইদগী কবা মতাংদি। মতাং পুম্বক কাইস্ন অহূবু অথোইবা মথিত্তবগীদমক অহানবা অহোম অসি চঙবনি।

মথক্তা অসিদগী শাবিবা মী থুদিংমক্তা পেক অসিনা লাযনা অমসুং মথন কয়াগী হকচাংগী শুংথোইবা কিন্তবদা নীথিন্নবা যাই। ভুবা যাদবা অমসুং লাইবোদা অহৌবা ঐদগী অমসুং তোংদগী লাকপা দু কফ-থৌদি শেংদোকপদা মসিমুক কাম্বা লৈতে। পেক অসিনা অশীভবা মতাং হাংবদি তোনিক খাওবদ শীমবদি ঐ কংবা, মথী চোকথবা (মৌক্সরেহেনীয়া), গেস্ট্রোকৃনীবোসিস, ক্রোনীক গেস্ট্রাইটিশ, থাংবা যাবগ', দাইবেটিশ, চিন্তা কমা তোবা, অতাওবা হোৎবা, সাইন হোৎজিহৈদা অমগা হৌখবা, মভুংদা, নীকোথিয়া (কিতৌচংপা) অমসুং অম মথাং

ঙংশিন-চপশিন্নবপা লায়না পুম্নমক্কা কায়ে। শাগৎপ মাওবা পীবগনা অমৈবো, মৈহৈনবা তোনীব পীবগী মতংগী থোকচৎনি। লাইথোকপা হায়বদি লাইফুপ, লাইজাও থোকপগী লাইহৌগী মতাং, ঊনশা কংবা, অমসুং মায়া শাবনা হায়বদি লাই চন্নোয়বগী মতম হায়বদি হৌপংলকপা মতমদা মায়া কায়গনি। হমাং থোকপা ৪ওবা মতাংদি হমাং থোকহনীংবা ফিভম পুম্নমক্কা কায়ে। অহুম্ মায়া শোনবা, হিংলবগী পাকল তাংলবা মীদদি তোবীগনু। অহুপা লাইথোকপা মথল পুম্নমক মপুং কায়া কন্নবদি, থোকহন্ন তৌবীয়গনু। অশাংপদম্ম তোবীগনু। পেক অসিনা থুংইনগী কায়বা লায়নাদি কেন্সার, থোইমহম, থোমচাকপা. জোয়কাইটিস, ইউরেমীন, পোম্না, হকচাংদা ফুং মায়া লৈহনা ফুং পুমহনা বাম্বনা, মীপথেরীয়া. জৈবিদিপেথিলাস মেম্ম মাবা, চাকপা, গাউট, ফিভায়, মায়দা ঐ ভাওনং ভাওনা হাইগৎলকপা, লাইহৌ হৌবা, থোইমহম, চুইনা চাকপগী লায়না (হাম্নোকোবিয়া), অতাংগী মরী শিববা, পেরেলাইশিস; ইনফ্লুএন্জা. লাইহৌপা লোয়মনা আয়ব্রাইটিস. ব্রাইট্স ডিজিজ, পেমগ্রীস (মৈচেন্ মৌদহনা শিথবা মথং মথং থোক্ত থুং কেনবা) থবোথকগী জোপন্ডী-থেলেরীয়া, পেরীতোনিতিসকী লাইহৌ, কাইরিন্থ্রীভিন্. থ্যুবোনিক প্লেগ, ম্রিউমিভি, মীথোনীয়া, তোন্সাইন পোইজনীং, পিউয়োপুয়েল্ ফিভয়, পদ্মপূয়া, অহৌবা মাইরা মাইহৌ, তাং চাকপা, ঊনশাগী লায়না, ভাবী, তোনসীলনাইটিস, টি বি, দা কায়ে। ফুং লৈবদগী তোমথৎলবপা মাও চিংবা লৈ।

ওয়েট সিট পেং তৌবা অসিগী থামবা অবস্থা কয়া দৈ। অহুম্ মরিঙ্গা মওংদা মফম মফম অহু. হীংদববা, কয়নবদি তৌদবা য়াদে। মায়থস হার্ট অমুগা ময়াই হেক্তা থাবা, থবোক্পীদা এমবা ওইবা লাক্লবা কিওবদা হার্টকী মথক্তা, থবাক্তা কি অকংবা মরূপা শামতু মচেং অমা থমহোৎনবা য়াদে। এমবা ওইবগা থবাক পূম্নমক কোন্শিন্না থমহোৎপদি। অদুদগী পেক তৌবা যোমশিনবা হোৎবা যাই। অদুগা মরিঙবা মতমদা উনশাগী শক্তক থবা byperaesthesia তৌবদি মফম অদুম্ হায়বদি যাওগী শক্তক থব মরূপা পুক্কী শক্তক থবা ওইগনি। মাহু স্ত্র'মেল অকংবা অমমা কূপশিনহোৎপা মচুংদা পেক্তী হোৎনবী যোম্শিন ঙপচৌনবীগদবনি।

খোঙ অদি যাওদবা য়োম্লবদু স্ক্রামেল, হোর্ট যাটর বেগ থমচুমা পুং ২ শাদা থম্নবদি থামবা অদুম কংবদা চিথদে। পেক তৌবা মতমদা পেক তৌবীগদৌরিবা মীশক অদু, মথক্তা পীল্লিবা অহুঙবা হেক্তা পূমযোম্ যোম্শিন্নীগদু। ঙমা ঙম্ল লোংবগী হেনগংনা মচেংশ্মচেংঙগী হোৎনা চথবীয়ু। অহানবমতদা পূক্তা ঈশিং অঈংবগী কি অমু যোমবিয়ু। মচুংগী হুরিক্তা মরূমদু যাওহল্লু। মথং অমদা খোঙ যাওদু মচুগী মচুংবা মথক্তী শক্তক, থবাক, থুং যাওহল্লু। ব্লাংকেটনা কূপ-শিনবদি অদুম মচেং মচেং ওম হোৎনগী চথবা যাই। হেল্লা যোংশিল্লবদু হকচাংদা হুংওইতবা থূদম থাওমকই। শাবকুদেপম হেনগংনল্লবদি ঐ হেল্লা দৈমনে হায়বা তাল্লকপনি। খোকদু চীল্লকই।

হয়াং তারবা— মণিপুরদা থাইনদবী চংনবরক্লবা হয়াং তারবা হায়বসি ফুরী থুংবা, লিঙর কত্তবা, অক্ষম অপুম্বা, ম'রহিং কাবা, মোংহাওরবা, হয়াং থোকপদা লাইদা পুন্নমক্তা হয়াং তাহোকপা কাই। থোইদোক হেন্নোক্না ঈশিং য়াক্নম কইবা, কিদনী দ্রমর মাথদা, ঈশিং যপুংকাবা চত্তবা লায়নাদা হয়াং তাহোকপা হায়বদি থাইদগী কায়বা অমস্থং তৌদবা য়াত্রবা লায়রেং মথল অমনি। কিদ্‌নীবা পুথোকপা ওমত্রবা কম-হৌদি অদু উনশ'রোবদা পুথোরফুনা কিদ্‌নীগী মতেং পীবগুম, থবক লোয়গুম উনশাগী থবক কননা পাঙথোকহনগদবনি।

ঈশিং অচম্বা তেক অমা মথুম চেংনা লামা মযোল কয়া লোম্নুনা থুনগা পৈয়'দা চেংদা পুনশিম্নুনা মবিল থোকহন্দনা ঈশিংহ শোইরম্ম। মনিল য়াম্বা নৈরে হায়বা থঙলবা মত্তবদা থাংথহনা কা অমদা থমউ। কি, কল্পোয় অমা অমা ইমশিম্ম। যে য়া অমা থাহনা কন্নীরো। তেক অহু মাঙদা থম্নগা চৈ অমমা মথুম অহু খিংগাইহনা মনিল থোকহন্ন। য়াম্বা থোক-হনগে হায়রবদি মায়ম্বু তাহোকে হায়রমথ'দ কক অমমা কোয়শ ন্নু। মফুনী মথক্তা কি থাবপ তৌবা অমা কুগুম্না থম্রবদি মনিল লাহোকবা হেন্নি। মনিল থোকই, য়াম্বা হকচাংদা চৈ মাম অহুদু লাহোরকপা মনিল অহনা য়ামস্নু রৈহনা হয়াং থোকহনগনি। মায়ম্বু থুমজিন্দনা থম্বা চৈ। থোক তাওবদি থোক, মাদা কি অচোংপা অমা থমউ। হয়াং হেন্না থোকহনগে হায়রবদি ঈশিং গ্রাম অমদগী ৪/৫ থকউ। হয়াং য়াম্বা থোকনি। অহানবদা

পুং ১ দগী হেনগনু। মায়হিংগী ওইরবদি মায়হ মরক মরক্তা কুপশিল্লিবা কি অহুগী মদুংদা থমউ। অহুগা মুংডাইমক্রুবা মতমদা হাইদোকুবা চভগী ইন্‌শিন খুমজিল্লু। হমাং ডান্‌বা লোই-রগা কংনা তৈথোকউ অহুগা অচাথাও তৈশিল্লু। অহুগা ঈশিং অশাবা অহুনা ঈকুমথোকউ। অরোইবদা ঈশিং অঙীংবমা চাইথো, পোথাহুমা নৈথোকউ। চাক যাম্না শাগ্নিদৈদা তৌগনু। চাক থমদং চারগা হমাং ডানবমা থাইদগী কৈ। পাথংপা, কোক ডাওবা, মীচন্‌ চোংবা নৈরবদি চাক চাদনা থক হমাং ডান্‌বা যাদে। চাক চাবা মতুং পুং ২ নৈরগা হৌবিযু।

থিনবা, নাবা, চৌকপা কক্নবা (Remedy of pains)—ঈশিং অশাবা হামবা ররবগী থেগ অসি অনাব', অথিনবা, অচৌকপা কনবা থাইদগী কবা উপাইনি; মকুংদা চঙশিন হাইজিন্‌বা মকমদা নাবা, নজল নাবা, থোইবীন্দা নাহুনা অরব নৈবা থুংনাদা নাবা-চৌকপা (neuralgian) হম্‌ হম্‌ চৌকপা অনাবদা অমদুং ঈ পূন্‌বদা নাবা নভব', চৌকপা—নাবা পূম্নমক্তা যাম্না কানৈ। থুদক্তা ওইনা হম্‌ হম্‌ চৌকপা মনাংদদি ঈশিং হানবা থেগ শৌজিন্নবীগনু। অচোংপা ওইনা শৌজিন্নবীযু। অচোংপা শাবেন অমমা ঈশিং অশাবা থেগ, চেক যৈ ইকুপা, ঈশিং অশাবা হান্‌বা লিক্লিদা য়োমশিল্লগা অনাবা মকম অহুদা থোমউ।

মঙালগী মৈশা (rediant heat)—ইলেক্ট্রিকী মৈঙাল অহু, মঙাল অহু চেংনা থিনা লুমশিনহল্লগা নকপা মিক্রেন্টর অমনা চৌকপা নাবা অহুদা মৈহৎমনি। চৌকপা নাবা

খ্বাইদগী হেন্না কয়রবা মওং অমনি। আর্ক লাইট অমসুং সু'পাগী হেক মথাদা মশিংবা খ্বাইদগী চৌকপা মাবা কয়রবা লাইরেংনি। মাঙবা নাবা, অং চাকপা নীউইংরেলজিয়া অদুগা মাবা চৌকপদা খ্বাইদগী কৈ।

হৈরৌ—হৈ থাগৎলগা থাইবগা অদু মাহুনা লৈবা চৌকপদা কৈ। মরুপ, মাকথং, হকচাংদা হম্ হম্ চৌকপা মতম চাউনা মকম কন্না চৌকপা নাবা পুম্নমক কৈ। মক্ত হীপ্পগা মরুপ মাকু থাইবা থাই।

আর্ক লাইট—পূবা অমসুং মরুমগী চৌকপদা আর্ক লাইটনা খ্বাইদগী কৈ। চপ চানা হৈবা, হৈতাম অদু অনাবা মকম অদুদা তাহনবা থাই।

সুংপা—হম্ হম্ চৌকপা মরুবদি অনাবা অচৌকপা পুম্নমকা সুংপা থাইবনা খ্বাইদগী কৈ। অদু পুম্নমক সু'পা থাইবগা চৌকপা মাবা কয়রবা তৌদবা থাওদে। সুংপা কজনা থাইবগা থাগনা (নীউরেলজিয়া) মরী চৌকপদা কবা উপায় অমা লৈতে।

অশাবা সুংশিং—অশাবা সু'শিং নাকোংদা কাম্শিনবগা থাগনা নাকোং চৌকপদা কয়রবা অতৈ উপায় অমা লৈতে। সুংশিং অশাবা হৈহনবগা থাগবা অদুং চৌকপদা কবা পাহৈ অতৈ অমা লৈতে।

ওয় ওয় কম্প্রেস তৌবা— ঈশিং অশাবা অমসুং অঙৌবা ওয়-ওয়া পোম্বগা থাগবা চৌকপদা কাবা উপাই অতৈ লৈতে। মসিদি মসুংদগী হায়রবদি মহুংদা লৈবা ইন্দ্রিয়গী পোক্রকপা চীকপা অমসুং মাব কাহনি। অহুপা মহুংদগী ঐ

খা য য ম, উ'ং ম:চ'ম ই পাংথোক অমুবা চিংথোরকই ।
অম-ওবা (চীগা ঠৈবা) লোমনা তৌরকসি—লেক তৌবগা অনানি ।
অহৌবু য'ম্বা হেন্না শাবা মৈপিং শাখিন্নবা য়াই । অহুবা ঊন্না
ঊবগা মখক্তন্ন মানবা য়াই ।

অইংবগা নান্বা—অনাবা মবন অমগী চীকপদা মসি কায়ে ।
মখো নাবা (নাংবেদফিক) গী মচোক্তা মসি তৌবিবা কবে ।
অহুগা মনুংদা ঐ পূনবদগী লাকপা মচোক্তদি য়াম্না কায়গনি ।
ডিগ্রী ৬০ গী মখাদা লৈবা ঐশিং অইংবদা ফিবুমগা নান্থোবু।
ঊবগা অহ পূথউং ওাংথিবা কাওবা কুইনা নান্থোবু । ঊব
থোবা ঊলগী বেগ চম্ চম্ চীকপা অমসুং মনুংদা ঐ পূনবদগী
চীকপা নাবদা অপীকপা ঊবগী কম্প্রেস নপ্পা ঊবগী বেগ
থোকনা নাবা চীকপা কইছি । মহোশানা ঊবগী বেগ, কম্প্রেসতা
চকচাংগী অ:তাপ্প শক্লা থোকদা মীংদা অশাবা থোমহুনা
থৈবা শীহুনা মিংথমদনবা ঈংনবা হোৎনগনি ।

থিচিং কম্প্রেস—চীক্রিবা মকম অহু কি অচোংপা অমা থোমউ ।
মেকানডোস্না কুপশিন্নু অহুগী মথক্তা কম্পোয় নক্রগা ক্লাবেনদনা
কুপশিন্নু । অচোংপা কি মহ শাপংনকনি মতম কুইবা থৈবা
অহু কাহুনা থমগনি । পোল্টিস (হিদাকী ওইনা থোম্বা) দগী হেন্না
ঘূবা কান্নবগী য়ান্নবা মওং অমনি । য়াফদা, মনুংদা চীকপা
কইরি । চাব' চুবুমবগী পূকমাবা বাটংবদদগী থাও থোক্লুনা
লৈবা, মাংবা য়াদবদা কৈ । কোকু চীকপদা, কোক্তা ঐ পূনবা
অমসুং তুবা য়াদবনা খাইদগী কবা, লৌথংগা য়াবা পাৎথে অমনি ।

কোমেন্টেসন্‌গী মতুংদা হিটিং কম্প্রেসনা ইন্‌বা অমিন ভাং চীকপদা খাইদগী কাম্নগনি। কোমেন্টেসন্‌ তৌরগা হিটিং কম্প্রেস তৌবিরবদি সাইটিকাগী নাবা, মথল্‌ মজন, খাং নাবা (লমযেংগো), মরী মাখদগী লাকপা য়াম্না খীনা নাবা, চীকপদা কায়ে। মরী চীকপদা খাইদগী ফবনি। (nonrites)

লশিং খোম্বা—হিটিং কম্প্রেসকা মান্নবা মওংনি। লশিং অমু অমাবা অচৌকপা মকম অমদা খোমজৈ। মেকীমতোস্‌না কুপশিন্নু। মহুদগী মানেন্সা মযোল মযোল কুপশিন্নু। মতম থরগী মতুংদা হযাংদা লশিং অমু চোংলকনি। অচোংপা কম্প্রেসকা চপ মান্নবা কান্নবা ফংনি।

নৈথোব খোম্বা—চেক অহিংবা নৈ ইন্দ্রিবা অমুগী মকুপ-উরুপ খোকহন্নগা মেসরীন য়াম্নগা ক্ষিন শেন্নগা অচৌকপা মকম অমদা খোমথৌ। মাবা চীকপন্ন ফগদি। লশিংনা মথক্তা কুপশিনথৌ অমু মতবা অপোম্বা, কবিরবা অপোকপদা খোম্বা মথল অমনি। কিন্নুনা, মপচাবদা খোমদি চেকহিং অমু কুম্না তপাইবগা ঈশিং অশৌবদা বন্তা হৌবগী অমুগুম্না শেংহন্নু। ইকি মথাই অমা থাহন্নু। কি অপাবা মচেং অমদা য়োমশিন্নু। য়োমশিন্নবা অমু নাম্নবা মকম অমুদগী থন্না হেন্না পাকথোকহন্নগা খোমজৈ। কি অকংবা শামচুম্না ফিনা য়োমশিন্নু। কবিরু যাক্রবা অপোম্বা অশোকপা (wound, sore) দা খাইদগী কৈ ফিজুগা শেংঙবা হায়বদি মতুংদি তাইশিন্দনা মপানগী উনশাহুনা তাই-শিনবিবা থন্না নৈরগা মহী, মাই ক্ষারকপা মথলগী অপোম্বদা

পীজদা, মায়দা লৈপনবা অপোম্বগী লৈথোকপা কজিনবা কিরুপাদা মপাথগী উনপা তাইশিনগনা মথুংদি তাইশিনবনা মাই হেক হেক থোরকপা.) থ্রাইদগী কৈ। থা থবদি থোকপা তাই।

ঈশিং অশাবনা ঐরুকবা— মথুংদা ঈ পুন্নবা মাবা, পুক থিনবা, লোলমদন মাবা, পুক চাকংপদগী মাবা, অথু ইচিন-থবা অমাবগী চৌকপদা থ্রাইদগী কাননা পী। চুপ্পী ঈশিং অশাবনা ঈরুকথোকপদা মথুংদা পুন্নুনা লৈবিবা ঈ অহু উনপা-থোমদা চিংথোরকপদগী মথুংহুদা ঈ পুন্নুনা নানা কহল্লিবদি।

হোট ব্লাংকেট, থোঙ ঈশিং অশাবদা তীংবা, রিজলুসিঙ-সিঙ থাথ অসিনা নাবা-চৌকপা কবনি। মসিদি মথঙা শপোক্লা পীজগে। হজংবা লেংবীহু।

ঈশিং অশ্যবগী হীপ অমসুং থোঙগী লেক, উনগী বেগ— শামছু ব্লাংকেট অমা ঈশিং অশাবদা লুপ্নগা ওযথোক্লগা পীংহু, চনীং, থোঙ থোম্শীনবীহু। হকচাং অহু থুম্নকপা মতম অহুদা উন মথোব কিথুংলোমদা পুশিন্নগা অমাং মকথুদা থমউ। মসিনা এপেন্দিক্স চৌকপদগী থ্রাইদগী কাদৈ। অহুগা হুপীগী চৈথুংদা হংওইকবদা থ্রাইদগী কবা লাম্লুবং থুবদ অমক্তি। চুপ্পইবসি হোং হোংহুনা পুং ২। ৩ কাওনা থমবদি এপেন্দিক্সকী হেক হেক হোরকপহু কহল্লি।

উনগী থাও অমসুং কোবেক্টেশন—থ্রা-চৌকপদা উনগী বেগ থামা চৌক্লিবা মা অহুগী মথা থবো, চাইবংলো কাকপা উন থোম্ভা। অহুগী মাইক্ত অমকোমবগী কোবেক্টেশন, [illegible] ঈশিং [illegible] থোড তাকই। [illegible] [illegible] [illegible]

ঈশিং অমলবী এনেবা— থেম্পারেচর ডিগ্রী ১০২ দগী ১০৬ ফাহেই ঈশিংবা পুক কপা থিন্‌দনা এনেমা তইনা লৌথিবু। থিন্‌বা ফংনি। লোনয়দব, থিদ্‌থিদা থিন্‌বা, এপেন্ডিসাইটিস, ট্রাইফয়দ খাবা, নীউমোনিয়াদা যাম্না ফুনা ফামবা পীবনি।

পোথাবা—খবাবা অপোম্বা, অথিনবা মকম অহু পাম্বকপদু শূকন্থু পোথাহন্দনা থম্বীবু। হকচাং মতুংদা মাবা চাকপা, লেংবা পুম্বক পোথাহনা থম্বীবা চত্তই। অবোক্বীগী মথক থংবা কুম্মোনদা ঈশিং চত্তহনা নৈবনা (pleurisy) থবাক্তো মথা থংবা শরক শাদোন কাওবা লেগদনা থম্বীমবা কাজিনবিহনা খবা কাবে।

চাকপা কমথা নৈপদবা (থকপদবা) কিতথ—হকচাং মকম অমদা চাকপদা কন্‌না হম্ হম্ লাউনা চায়থদি নারিবা মকম্ থোংত ভুইরবদু থুং, মীং, থবাক অহু হিল্লিবা অহুমগী ফুট ১।২ বাংবা পানপা যাবা শরক থইরবদি থানংবা মমদা চাক্লিবহু কপনি, পোথাবা হায়বদি নাবা চাকপদা চত্তই।

পেমে (Spray Bath)—ঈশিং অশংবা অমসুং অশাবা পেমে পাম্বগা হকচাং অপুম্বগা পেমেগী ঈশিং অহুমী. মসী মচা অহুনা নৈহনবদা অশাবা অমসুং হকচাংগী মথী থিন্দুংপদা ভপ্‌থহনা ঈংবা থম্বদা যাম্না ফাউ। পেমে অনিদু অশাবা অঈংবা ভলা কান্‌লা লেগী, সম্পু, টিকি, খুমা, মাটুপোম বোইহনা ঈশিংমনা চাম্বৌকপদা যাম্না ফাম্বা [illegible] ঈশিংপোকপুনি। [illegible]

ঈশিং থগাবা অমসুং অইংবগী শিল থাৎ-তোরগা ,অইংবা অৎ-তা কগী মহৎতা শ্রেয় হাবধনি পেনে শীজিনবা য়াই । মায়া শোন্থবা মীদি পেনেদা তোঙগী কাপ্পা হৌরগা হকুচাং অপুন্বা কাপ্পচুমা থুম্না হকুচাং শাগৎহনবা হেন্নি । পেনে মচাদিনা হক-চাংদা য়েৎথা নম্ লাপ্পা কথবগা শাগংগদা মতম কুইনা চঙ্লবনি । পেনেহ থুংনা শায়মগা থুকউথুদেক কুন্থুনা তৈনরগা থুং অহ্ মথকু-মথা ওন-ওন ওয়-য়েৎ য়ৈহন্নু । থগাকুহ চনৌংবু হয়া-হনা য়ৈহন্নু । মজক্লোয়নবু য়ৈহন্নু । লোইশিন্নবগে হায়বা মতমদা হোগৎলগা মাং, কৈপল, থোঙ থোঙগাকু য়ৈহন্নু । অৎ-তা কয়গা মায় অদু থুকথয়দা তোকু অহ্দা পেনে অহ্ কান্নু । মায় অহ্ থুং অমমা মায় তাবক্কুম মান্নু । চনৌংদা কোকা য়ৈহন্নপা লোইশিন্নু । শাউবার-থাৎ-তগী পেনেদা হকচাং থুমদা থামদা কৈহনবা য়াবদা কামদা হেন্নি । থগাক মতম্ অমসুং লেংগাকগী হেনবদা শাউবাথুংথাৎ-তগী পেনে থাগ্-হনবদা কামদা হেন্নৌ । মীউরেন-জিবা, থাং চাউথবা চীকুপদা, য়াম্না কম্না চীকুপা মাবদা, য়াঙ অসি হুংয়াইতনর লৈবদা থগাবা ঈশিংগী পেনেদা য়াম্না কাবদা নী । অইংবা পেনে কাপ্পা অহ্গা ওন-ওন পেনে কাপ্পীবনা চৎথুবদা য়াম্না কৈপল্ অম্পাক তোকুথবা, থকু থুবদা য়াম্না পীবা তোকুথবা, মমল্, থহিত্তবা অমমা চপ্-থিবা, লোপ্-লদা হীপা য়েথহ্নী থহিংবা হেক্না কাবদা নী । ঈশিং জিং ১০ ডিগ্রী ১০০. ডাঃ কাওবগী ঈশিংবা মতম অমসুং থৌওনা থিবিট ৫ মং-য়েহ্নকপা ফুবা য়াম্না আয়বাকা য়াইবগী হৌরা থাজবা নী ।

চাকথাও চাম্থোকপা, শেংদোকপা—চাকথাও অসি হোৎনাদ ভুখ্না শেংদোকপা য়াই। মাস 'অয়াবা' মতমদা তোনবা য়াই। ঈশিং থক্লগা ওথোকপনা অহুম্ য়াই। ঈশিং লূম্বু লূম্বু শাবা গ্রাম ৩।৪ থকচৈরগা খুদোম খোনাওদা থিংজিল্লগা লোইনবা ওথোকপা য়াই। অচা থাও থৈরোই "থমা" মরূপা খুম থৈরোই অমা হাপ্লবদি ওবদা সুংচাইবা হেদি। পুক্তা য়বদা তোঙৈদগী থিংজিন্দুনা শেংদোকপা অয়াম্বনা কিবৈ। অদুনা ওথোকপা অসি কায়দদি তোধোয়। ঈশিং অপাবা গ্রাম ৩।৪ থকচৈরগা (অজৈংবম্ য়াই) হকচাং অসি থাং মাকলোযদা ৈপথবা, নমবা, থোচম্ থাজদ্না শামবা অদুগা অমুক থক্লগা অমুক্তম্ হয়া তোধোয়। মাদুনা ওথোকল্লোই পুক্কী খোইরীন্নোমদা তেংথোক্লুনা চথিবি। থাউনেল মোনবা চথিবি। ঈশিং পুম্নমক চংকদৌবা মতুং থরুমা হুমাংদা চংবগদি। থরুনা ঈদা চঙলগা হৌ ঈশিং ওইনা চংথোকলগদি। অদুবু শক্কক থয়দি থৌবিন মৌনা চথিবিগদি। অদুগা চাকথাও চাম্থোকপা মরূপা চোক্ লবা থৌশকদি তোধোয়। অদুগুম্বা থৌওইবদি হৌরগা শাথেন থরম্ তোধোয় য়াই।

থোনাও ঈশিং উমুগুনা থম্বা (পাগদ্)—ঈশিং য়াউম্ অমা উরগা থনাং অসি মথকলোমদা হাইগদবা নৈরগা ঈশিং সুম্ থোরাওদা নৈরমলগা পুক্কম থথোক্লোরুবা চংনবিদনা অ-আ তোয়না মনা কোনুগাং তোধোয়বা থবি। থোনাও শাকোকনবা অসি থৈগেই তেংথোকই। থোনুসিবদুনা

লৈবা, লোক ক্রাং ক্রাং থূবা খোঙাও কংহনবা লৈবা, খোঙাও অসি ইপেং পেথহনা লৈবদা, য়ায়া শাবা ঈশিং অমসুং অশাবা অঈংবা ওয়-ওয়া আ-আ তৌহনা শামবা কায়ে। তিন হাব-শুয়া লোক থূবা, কংথু, খোঙাও মরেং মরেং চৎনা থূবা লোক কহল্লি। লোক থূহনবা লৈরুদা ভূম্বা য়াওরবদা ঈশিং য়াবদনা খোঙাওদা আ-আ তৌদনা অহুম খোঙাওদা উমহনা চোৎহন্দুনা থম্লবদি লোক থূদে।

নাতোয়া ঈশিং চিংথংপা—নাতোনম লোক থুংগনবা, নপ চোগনবা কোক চৌকনবা মী অহূ থুম থয়া হাপ্পা ঈশিং অহূ শেংনা চামখোক্লবা থূবাক অহূদা হাপ্লগা নাতোন অমরোমদা চিংথংলু অমরোমদা তাহনবা য়ারনি, অমরোমদা অমুক চিংথংলগা অমরোমদা অমুক তাহল্লু। কাবিংস যোনা চিংথংলগা য়া-রোমদা তাহল্লকপসু য়াই। সাইনসনা নাবদদি চাং নাইনা থক তৌবীগনু।

মীং—মীং হায়বসি মী পূম্নমক্কী মপানগী থবায় পূবা, থবায় যোকপা, থবায় কনবা ইন্দ্রিনি। দুপীগী শক-কম্দদি মীং অসি শোরবা য়ারবা মক ওইবা শকুকমগী শকম অমনি। মীনা পায়বা বাশি অমসুং মীতোন্দা পাজল পীবা তবা ইন্দ্রি অমনি। মীং অসি বা তাওবা হৈবা ইন্দ্রি অমনি। মিলিট ২। ৩ গী মনুংদা তাওশঙ তাঙনা শাউবা উংলি। পি চদূহ চদূন তাহবা অয়াবা হুংতাইতবা কোঙদোকই। ভুকচনা মীং তক্লোকই। হুংতাইবনা মমীং ইবং লংবা কুপকেং বাকেং

তোই। মীংকী মীংকম্ চায়থোক্লা হোংবা ওয়না মীয়ু ওঙাংপা ওনই। মসি মুপীগীদি কয়াদা মরু ওইবা ইস্ত্রি অমনো। ময়ামগী ওইগা পোংচৈ লৈবা খিবিক উনবা, য়েংমখনি। অদুবু মুপীগীদি পোংচৈ উবা অদুগা চপ্ মামনা মীয়ু ওঙাংনবা মুংশি-হনবা, মপাঙ্গল অমা মীত্তা লৈ হায়বসি মুপীদদি খঙই। খঙাইদু লিপস্তিকনা চাংতক তোইহনবা য়াই। পোক অহৌবা শম্ মরক্তা লোংশিনবা য়াই। অদুবু মীংপান খুইরকপা, কুররকপা মরি তারকপদুদি চিন্তা অমত্তং মুংঙাইতবা মীংবা থুংলবগা লোয়নবা খুদমনি। অহন্ ওইহল্লকুবা খুদমনি হায়বা মুপী পুম্নমক্তা খঙগদবনি। চিন্তানা পুরকপা মীত্তি থক লোংপা য়াদে। অৱা অমা নংলে শূবা নোম্বা হেক্লে, চবা হেরে, হকচাং ময়াই তারে হায়বসি মীত্তা উংলকই। পাখং লৈশাবীগী মতম হৌখরে য়াশি, মুংশিবা পোক্তে হায়বা মীত্তা তারকই।

উকুন মুংশিৎ মুংশানা মীৎ অসি মশা কৎহন্দে অমম্লুং মশক থীহল্লকই। মীং অসি মাহুনা চীকহল্লি। মীংপান্ পোম্-খৎহল্লি, মীং মশামক ঙ্গৈ চঙই। মীং মশামক মাই, চীকই শাই। মীং অসি কংলকপদা ইশা অসি মথোং ময়ম খঙদবা মওং অমা পীরকই। মীং অসি পি তারগা পুক্নীং হকচাং মুংঙাইহন্দে। মসিদা তাইবং মীনা মমীং অসি থক থৌশাদে। ভেস্পা, মোটোর সাইকল্, তোংমুনা চৎলুরগা মথোঙ মখুংতি হাম্দোকই। মমীংতি থক চায়থোক্তে অঙকপনি মসিদা মীংকী পাকশ হন্থহল্লি, শিখরকই, শোম্বরকই। মীংকী মকোয়বদা কাকু

মখোঙগুম্ লৈই লৈবত্র চিন্তাদগীনি। মীৎ অসি হকচাং কবগী য়েংনবা যত্র অমনি। মীৎ কয়গা হকচাং কৈ। মুংঙাইধ্রবা থম্মোইনগী থোয়কপা মুংঙাইবা ইপোম মীত্তা উৎলকই। থজিক্তং চেকুশিন্নদা পূন্সি চুপ্পা মীং অহুম্ কনা ফজনা লৈগনি।

মীৎ শেংদোকপা—অমুক্তা অমম্বং নুমিদাং তুম্মমদাইদা অমুক মীৎ অসি ঈশিংদা থূম থব্র হাপ্লগা চামথোকপায়্। উফুন রাই-ফুন মীৎত্তা লৈখিবা অহু চামথোকহোম্রবদি, মীৎকী ঈ উত্তোং-শিংহু চাওথত্ত্বা লৈ। ঈ পুন্দুনা লৈ, নাহুনা চৌক্লমত্তা লৈ, মুংঙাইতবা পী। অহুনা মরী মচা মচাশিং অহু চামথোকপি-রবদি ঈংথহল্লি অহুগা মীৎকী উনশা অপাবা মম্প্রাম অহুসু অহুম কনা লৈগনি। অহুগা মীৎপানম্বু পোমথংহনাই অমম্বুং চাওহন্নোই। মীৎ অহু মহাদ ওইনা লৈগনি।

মল্লপ্ তোবা মকম্ অমদা চঙপম্দাইদা মীৎ অহু উই-শিল্লু। তপ্পা মশীং ১০ কাওবা থীউ। অঙ্গংবা ক্রিম্ থবা থূদোন্থী ১ম্মুং থুংয়াই মতোন্ অকোয়বদা তৈত্রগা মীৎকী অকোয়-বদা য়াংনা পুহুনা, কোয়বা মীৎকী অকোয়বদা নাল্ল্। কোয়না য়াংনা মীৎ মতুম শোকুই হায়বা থওদনা মাল্লু। মথারোমদা মাকন্দগী মথকলোমদা পিওম্ অমম্বুং নাত্তোন্, নাথাং কাওবা মিঃ ২ দং মাল্লু। কম্মা থক মম্বা য়াদে।

অহুদগী লশিং থবা মরোন থবা লোমশিল্ল্। ঈশিং অঙ্গংবা নুম্রগা উন রাওবা ঈশিংদা লুপ্প্। থূবাক অনিগী মমক্তা থম্রগা চপ্শিন্দুনা তমদোক্লো অহুগা মীৎকী মথক্তা থম্মু

তুমিন্না পোথাহনা লৈখোল্লো। লশিং অহনা কংলক্লবা মতমদা অমুক লুপ্ত অমুক। হামগুম থূবাক অনীনা চপ্নু না শুমদোল্লো। অহুগা মীংকী মথক্তা থোমশু। ২।৩ লক্ হন্না থোম্নগা লোথোকপদা কয়ামুক ঈংবা মুংঙাইবা, থরায় হকচাং পূম্নমক বাথল্ কাওবা ঈংলগনি। মীং পোমথংপা, অকোয়বদা লৈবা মরি পূম্নমক মাওথিগনি। মীং অহু মহা ওইনা লৈগনি। চাক চাত্রি'ও অমসুং জগোই ঈশৈ শকপা চংলমদাইদা তৌরবাদ নহা ওইনা উবা হেল্লি। থবক কম্না শূকবী মপা, স্পোর্টসমেন, লাইরিক' পাহনা, ইহনা লৈবা মী, থূংগা অমসুং ইলেকট্রিকী মথাদা থবক শূবা মী অওকপা কংবা কায়গনি। মীংপান্ থুইবা মরি লৈবা, পোমথংপা পূম্নমক মাওথিগনি।

পিত্তম্ অসি তু ম্নাম্না হৌমনথিবদগী নক্তগা শাংবা ম্নাওরকপদগী মীং অসিসু কয়না উত্রবদি পামদবা তু অহবু তোয়না কোয়দোকপা ম্নাই। শেমদোকপা ম্নাই। অহুদি নত্তবা পিত্তমগী শক্ল অকোন্বা অহুগী মতুং ইন্না হৌগদবহু লোইনবা কোয়দংলগা পেন্সিন্না চিংবা লৈমীশুম পিত্তম্ থগম্ মূগী অহুগী মশুগ, মশক কয়বা মশাগী ঊংবা শকুকম্ মাওহল্লি। ওথোকপা মথক্সী শকক্ম অমা শনহল্লি।

পিত্তম হৌত্রবদি ত্রুকমা হাত্তোকপা অমসুং পা-কপ্না চিংহনা শাম্নগা হৌরকই।

মীংকী শাকেন—মীংসি মরী অমসুং মমল, লৈবা অহনা শাকেন তৌরগা মপাকপ কননেবা ম্নাই।

পেন্সিলরা অয়ুক্তা লৈমায়দা লাপ্না বিন্দু [illegible] পীরো অহুগা অনকুপা খোঙ ময়াদা বিন্দু অমা নয়উ। অহুগা অয়াঙ্গদা অমুক অনকুপদা অমুক য়েংউ। অয়াঙ্গদা উবহু অনকুপদা উগ'ম। অনকুপদা উবহু অয়াঙ্গদা উগবিঃ। করি-গুম্বা পোং অমদা য়েংউরগা হেক মীং উইশিন্‌বদা সেকেণ্ড ২।৩ দি পোং অহুঙ্গি মথি মীত্তা থাহনা লৈ। সিমেমা নম্‌ইবসি মাহুগী প্রিন্সিপ্‌ল্‌দা নম্বনি। অনকুপা উদবস্থ অয়াঙ্গা উদবস্থ শ'ঙেন অসিনা কই'ম। অয়াঙ্গদা হৈবা উ অমগা ইনাক্তা হোবা উ অমগা য়েলবনু য়াই। ফিরায়ক হন্না হন্না শ য়বীয়ু।

(২) মীং অসি মীত্তি লেঙদনা মংকলো'মদা য়েংখংলু। মখা-য়োমদা অমুক য়েংগো! নাকল অময়োমদা অমুক য়েংউ। অহুগা নাক অহয়োমদা অমুক য়েংউ। মায়কৈ মরিমক কোয়না কোয়না লৈয়না য়ংহনা শাগ্নো। মীংকী মসল্ অমসুং ময়াগী শাক্কেম্নি। থাম্না তপ্না ১০রক শাগবীয়ু। মীং হায়বসি মণি মুক্তানি। খেংকম চায়বদদা কজবনি। মসল্ কমনা কাংলু, কজবদা হেন্নকনি। মীংস্থ পোথাবা চঙই। মীং অসি চোকখরবা মতমদা ইবা, পাবা, য়েংবা ভোবিগনু। পোথাহনা থম্বীয়ু। মীং অসি চোংই, চৌকুই হায়বা থওলবদি মিঃ ২০ লোময়গী চাংদা খোংমদা ৩লক মীং উইশিন্নুনা লোংনা হিগুনা পোথাহনা লৈবীয়ু।

লাইরিক ইবা, পাবদা মৈতাম অসি তান্‌মজবস্থ কত্তে। মৈ য়ম্নবনু কত্তে, মখক্তগী লাকপা হক্কগা ওইরোবদগী লাকপা

মৈতাম্মা মীতা থাইবগী মৈ । মীংথোলা অমুবা লাগ্ মৈরসি হকচাং অসি" মথাই ভাবে থওমৈ । পুক্নীং লৈতাদবা মীওম্ব তৌই অহৃপা তুম্বা যাদবা মীদম্ব মসিমক লাকই । অহৃপা তুম্বা যাম্ন-থদি মীং অহ্ ক্রিমনা যেসেম্ তৌবীয়ু, কম্প্রেস তৌবীয়ু। মীং অসি অয়ংবা মাওসকপা, ইপঙ পওনা উঝবা, মপা থক্নে ভাকপনি । মাংবা য়াত্রবা মী অহৃপী নমীং মচু থী । মাংবা য়াগদবা চৈঞ্জাক মৈহৈ মমা-মপিং পীরো । মীংকীম্ব হকচাংগীম্ব শাফেন কঞ্জ-কঞ্জনা তৌবীয়ু ।

মীংপান পোম্থংপা ১ম্সুং অকোয়বা চোম্বা অসি হকচাং কওহনা তৌবনি । তুমগ্রবা মীং নক্রগা কিদ্নি যেরা তৌবা মীদা য়াম্না তৌগনি । চুম্গী হকচাং কনবা শাফেন তৌবীয়ু । মীংকীদমক কম্প্রেস তৌবিয়ু । মাংবা, তুমা", ঈপিং কনবা চংনবা চীঞ্জাক পীজবিয়ু ।

মীংকী মথা থংবা শরুক্না থাও য়াম্থবগুম চোম্বরকপগ্ মতম থরগীনি । চোকথবা, তুম্বা য়াদবা, পোথাবা বাংপদগীনি । মতম অয়াম্বদা কিডনসিদ মৈরবদি হার্ট অমসুং কিদ্নি নক্রগা থোইয়ীন্দা অপুম-অশা পোকপা মহৌব মনাই মৈবদগী লাকপনি, কবিদগীনো হায়বা থওদোক্রগা চুমখোকপীয়ু । হকচাং পুম্নমক্কী ওইনা কপংনবা লাইয়েংবীগদবনি ।

মীঙ্গী ঈপিং চওহনবা — ঈপিং অকঙবা থুক থরা হাপ্লগা মীংকী অথকলোম্না ইঞ্চি ৫ | ৬ বাংথংনা ক্ষুনক্ ভুম্ মচা অমদা ঈপিং অহু মীংতা ভাক্ননা পীপুৰ, লাইৰক্তা ভাক্রগা মীং

কয়দি উইশিন্দনা লোংনা হিল্লমা নৈরগী মীত্তা অরুব চওহনবা য়াই। মীং চীরবদি ঈশিং অশাবশা কৈ।

অম্নুম্না ঈশিং হৈবগী মহুত্তা কপ্ অমদা ঈশিং অহু থম্না হাপ্লগা মীং অহু অমমম্দং লূপশিন্নগা কপ্ মসুংদা পাওখোক্লুনা ২ | ৩ লক শাম্নো। থুম অহু থুবীগা থুম্নাইগা পায়শীনবদা য়াওং ব্রকপা অহুত্তা কপ্ অমদা হাপ্লু। লূম্বু লুম্বু শাবা ঈশিংনা ভোবীয়ু। ভোদোং অমমুং মীংনহারোমদা চঙশিন্নকপা কোরি মচু মান্না হাইজিল্লকপা অহু মাওবিনি।

শম্— মুণীগীদি শম্ কজনা শাংনা মুনা নৈবা পাম্নে। ইংরেজী মচাশিনা গোল্ডন্ হেয়ার, চুজাক মশম্ঙুম্না অঙাওবা শম্ পাম্নে। অহুবু শম্ অহু কেল্হন্দনা, কায়হন্দনা শাংনা থম্নবদি মী অহুগী মথুত্তা নৈ। চেকশিল্লরগা অহুম্ কজনা নৈবসি কোকী শম্না ইহেন হেন্নি। থওইবীম্রবদি মচু মাওই, কাই, অরংবা মাওখি। মশাগী শেমজন্নকুপদা য়াওরকপা মওং অহু মাওখি। হকচাংহেক কত্তবদা শম্লোমদা হেক্তা মখি ভারকই। কম্না শাক্নবা মী পূম্শীন হৌম্নিবা অহুদগী ভাব্ ভাবিয়ু! হকচাং করিমথৈ শম্ কৈ। অহুবু ভোতোন ভৌবিত্রবদি লোইনবা মাওই। মনী শোক্নবা অমমুং য়াম্না চোকথন্নবদি শম্ অসি থাও য়াম্না থোক্লুনা থোংলি মত্রগা থোক্লু কংই। শম্ হায়বসি হকচাংগী মতুং ইন্বনি, শম্ কংলগে হায়ন্নবদি হকচাং কনা থম্বা অাই। শম্ হায়বসি কোকী উনশাদা হৌবনি। শিংলি মচা কেপীলায়ী মমাম্ অহুনা কোক্লী উনশা অসিদা ঐ শীরকদবনি।

সেবাবস (গ্রন্দদগী লাকপা থাও অহৎদগী মাগী অয়াংবা অমাম্বা ফংই। শম্ হায়বসি মরীন্ হোবা শীকগ্রবা উতোংনি। মসিগী মনুংদা মচৌ পান্বা সেল্ মরাম্না য়ুমগী থাপরা কুপ্পুম্না লোমহৎনা লৈ। মপান্গী কুমোম অসি মনুং মপানফাওনা উই। মসিদ শম্গী মচু পীবা সেল্ অহৎনা লংথংবনি। শম্গী মখক থংবা শরুক (মউ) অহৎনা ইপাক পাক্লবদি থোইদ্রপ্ তৌনা য়াই-য়াই লাওনা ঙংক হৌবগুম তৌই। শম্গী মথক্তা শরুক অহৎনা ভুম্বক ভুম্লবদি শম্ অহ চুমজিং চুমই। কোক্তা উনশাদা করম্না হৌবগে হায়বা অগ্গী মনুং ইম্না শাক্লা হেই নত্রগা ভুম্বক ভুম্না হৌই। শম্ অহৎনা শম্খোংদা পৈরপ্ হৌরবদি মমায় অহ নমথরে অহৎনা পাকথোকই। অহৎনদি শম্ অহ খোইরে। অহগা চপ্ মুংনা রাইট এঙন্দা হৌরবদি শম্ অহ তিংনা হৌই মরমদি শম্ অহ পাকশিন্দে, ভুম্বক ভুম্ন অহম নৈ, শম্ অহুম্না অহ খোইহনবা য়াই। অহুনু থকু তৌবিগনু।

শম্ হায়বসি হকচাংগী শরুক অহৈগুম মশা কনা থমগে হায়রবদি নিয়ম্ অহুমদি ওাক্তুনা চংশা ত্তাই।

(১) লূমা, শেংনা শম্পীগদবনি। (২) শাজেন হৌবীগদবনি। (৩) মোয় পেরবা চৌক্লাক থংহনগদবনি শম্ অহ শেংনা থম্লবদি ভুম্বহদাইদা নিত্তগী ত্রুক অকবা অংনা মত্রম শম্খেং অকবা অমনা হাংতোক্লদবনি, মেংমহৎগী অমোংশ। শরুকপা পুথমক ত্রুক্না হাংলবদি শেংথোকখি। অহৎনা শম্খোংদা লৈবা মক্রবা অমৌংশন্ন লৌথোকখি। শম্খেংও হায়বদি কোক্তা উনশা অসি কত্তবৌদি পুথোক্লবা ইন্দ্রিশিংগী মনুং চানি।

যাগী মরাইবক লেপখ্রবনি। মীবোক্সিংদৈ, মীবোক্সিংদোগীচু হৌবা
সক্কেগী অমা চুরংইমরক মখোনা ঠীবাক [illegible]
থিন্ অমসুং কেনুসিমখিদ্রবা খুব খাঙনবা চাক্কবনি। [illegible]
অকনবা যাগা সম্বরা চাবা চংলগী ওইবা চাগরবনি। [illegible]
লমা লেংবা অতোপ্পা লেংবোক্লকখি। মথংদা অমা [illegible]
লিঙ্গেনগী হৌবা চাবা হেক্ লোইরবা মতীমশকমা। লেংবোকপদা
লেংবোকপা অহৌবা থবনি। পূজি চুপ্পা কাউনখ্রে চথরবা ফুরীবনি।
য়া অদি ককলগে হাপথদি পুকনুংদগী মা মদি কুরা [illegible]
পুম্নমক, মতম চাদনা তোমজবা পুথেক্কপীরম্। অদোং [illegible]
অগী যাগা পক্কদবদি বিস্কুট অমসুং কেকপোগী মচাপোক্না মকোক্
বিস্কুট চাবগা মথেং ঐখোয়া পুন্না থাবা মরক্না ঐখোয়া
যাগী এগ্যাবেন্ অহ বিস্কুটতগী লাকপা এসিদ্, অদুনা মাংখ্রবা
যা অহ থৌন্ চংখ্রবি। মহাকগী য়া অদি কথিরবদি [illegible]
[illegible] যাম্ন খাইদগী কংলকে অমসুং পূজিবে। মা থীবা থীজ
লোয়নশিং অহ বেজিটেবিলস চঞ্জবা থেংলকপদি। মপুং মাকা
হৌরকপা অমসুং অপোকপা যাগৎশিংমু চুমদোকপীরমবনি। [illegible]
হু, শীজিনহনবা লোমবা হৌবা, মীংশিনবা হৌবা, [illegible]
অহ চুমদোকপীনবা, মমা, মপান্ন, বেজিটেবল, [illegible]
মখাদা মমুং মমা, মপাবা, কাম্পিরোপা, [illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

শিংকপা কাওবা দেভিডস্টতা পুবিগদবনি। "এদেনোইদন" হায়বদি মাতোন্ যম্পুংদা চাকতু্না, হৱাই যজল মচাওয়া পোমহ্না লৈরিবা কয়া অহ্না মাতোম ফুন্দুনা পৌল্লিতৈদগী লৈয়কপনা তোন-শিল্ চাউথংপগা লোয়নবা, নপ্ চোমন্বদগী লাকপা মাতোংনগী লায়না অহ্না ঙো অমম্তুং চাবক্লাংগী শরু শেমগংপদা যপুং কাহন্দে অহ্না য়াপঙ হৌগংলকপদা যপুং কাহন্দে। য়া হায়বসি পোং-চঙ কয়ামুক্লা শাবনি। থাইদগী মরু ওইবা শরুকী পোংশক্তি দেন্তাইন্ কৌবা শরুগুশা পোংশক অহ্নি। উরিবা য়াগী শরুক অসিদি এনাংমেলনা য়োমশিল্লি। অহ্গা উদবা শরুক্লা কিলা শাবগুম থাহ্না য়ারোদা য়োমশিন্দুনা লৈ অহ্গা য়গী মরুদি সিমেন্ট যামবা কোব্টিকেল্ কৌবা পোংশক অমনা য়োমশীল্লগা অমুক য়ারোনা য়োমশীন্দুনা লৈ। য়াগী মরায়দদি মরো অমম্তুং ঐ উহৌং য়াওবা মতোং অ'ং অমা লৈ। য়াগী ঐ উতোংদগী কংবা ঐনা য়া অসি নোয়-পেনহ'য়, চীঙাক পী। অহ্নবি মী অহ্গী মপা কবগী মচুং ৱৈয়া য়া অমম্তুং য়ারোগী ঐ কংকম থোকই।

মসি পুম্নমক মম্তুংগী য়ানি। মপানলোমদগী লাকপা হায়-বদি চাবা থকপদগী য়াদা পকুহৌবা, য়া অনৌগী মরতা, য়ারতা লৈহৌবা বিস্কুট মচেং, থেকবাগী পোং কয়া, অথুব অহাওগী পন্থ্না লৈহৌবা কয়া অদিনা ফুইনা লৈবগা এশিং চাক্তা ওনবই। মাই এমাংদেদ্ অদি থেনদিবয়া নমূনা লৈয়কপনি। এমা লেপ অদি এশিং্থুনা ফুহৈদ্রি, থোকবর্ক, পাখবরি অহানা

মম্বুংদা তৌদ্ (ধর্ম) হাইজিন্দূবা যা অহু লাইদ্রি। [illegible]
থিং হেন্না লোকই। থিম্বুটপু লৈজববদি মন্না পূমদনিংঙাই
লৈতে। অহুনা চাবা থুদিংগী চৈ.ন-গা ফজনা লেংদোকপা
ত্র্জনা ওকথোক লেংদোকপীয়ু। নক্কপা হৈদৌ, পোক্লোই,
উবিকশিবী, চিগো লৈ, অর কেগে মশানা যা থিনববা থাইদগী
হেন্না কৈ। পিননা য়'রক থিন্‌বগী হৈনবী থাদোকপীয়ু। এমা-
মেল্ থীনা লোকহনগ্রবদি অমুক হন্না হেরামত্ত ত্তৌবা থক য়াদে।
য়'রক থিনগে হায়রবদি নক্কগা যাথী লৌথোকে হায়রবদি হে
মচেং পীকনা মত্তোন তুমনা ত্ত.লীয়গা লীজিনবীয়ু।

মৈথেং মক্ক অহু এসিদ লূপ্লনি, যাদা পক্কদে মৈথেংদা
থক য়াবক থিনবীগন্থু। পহুম্, পশিংনস্থু য়াবক থিন্‌বীগন্থু
য়ারী সেপাবহল্লি, ঈ থোবহল্লি। মক্ক ওইবা রাকম অমনা
শা, ত্তা, হেনমন্না চাগ্রবা মী কাওলুপ অসি মমা থুনা ত্তেকই।
থাইদগী থুনা পুস্বা পোং অসি শা-ত্ত:না মহেন্নে। অত্তাংগী য়াদা
থিক্লুটনা ত্তোংগুম শা, ত্তা, মচেং মচেংশিং অহুমা য়াবত্তা
লৈপ্লগা পূমহনা এমাথেল লোইনা লোকহল্লি। শা, ত্তা
য়ায়া চাবা অত্তৌবা অাত্তা চহী ২০ | ৩০ দা মমা হাপ্লনা মরুই।
য়ায়া পেংগা থী, থাঁও চিনি য়াওবা চীজাক, অথোংবা চীজাক,
চাবশিংনা চীন-গা য়ায়া ফজনা লেংদোকপা ত্তাই। মম:-মশিং
হৈ, মক্ক শান্‌বা পোং, মমা অহুগা অমন্‌বা পোং হিংনা থোংদ
কনা চারবদি য়োজৈ মরাওম অহুম ফজনা লৈগদবনি। [illegible]
অহিংবা চাবা কীবশিং কৈ, লোংগা মবা, অহুম ফনা [illegible]

[illegible] ওৎই। শেখ ৩৫৬ হন্দগংবা শাবাদু। মা শাক্কবা টীক্র-মতি [illegible] মাক্না লাক্কই। খোইরেম্না পখ পুরুখা মুর্দ মৈপুরুক্কা, হংগং পুংলবদি মা তেকপা শোয়রকনি। শীরিকপী মচীক মরাই শেংদোকপদনা মা মাবা কৈ।

মা মায়া মদা চীকপুরি তিহেলো খর শাক্কপা ডাহহাক্ত‌ং তুরপা তপোকপীরু। খিঃ ৫ মোথ লৈরপা চীন তেংখোক-পীরু। মা চীকপহ কর্তিখগনি। ঔশিং মায়া শাবা উয়পা চীকপা কৈ। উন মানুবা ঔশিং উষম্ চীকপা কৈ। মা থিন্‌বা মতমদা হনগংহন্দা তুজনা মান্‌গহ। মাখক্কা মথাবোমদা, মাথাবা মথকলোমদা তুজনা মাচু। হনগং-হন্দা পঙমান্দা মাঙ্খদি মায়ী তপকংনি, মায়ী তংনি অমমুং মাদা মশুবা লৈবা মায়ী অহ্ কোয়থোকহনি। অর্ম হাইজিনখি। চুয়া চীন তেংখদি মায়া তুংবা মরুপা মায়া শাবা ঔশিং শীজিন্নখিগনু। চাক চাবা, মরক তায়া থুদিংগী চীন মা শেংদোকপা হায়বসি কাঙখিগনু। মসিগী মথক্তা অমুক অমমুং মুংদোংবাই অমমুং ছুমখদাইগী মতমদা মা শেংদোকপীরু। অমু অমমুং মাখিন্‌নৈপয়াদবা শেংদোকপনা মপুং ফানা শেংদোকপা ওমদে। প্রক প্রক থনাই শোংখোকুনা তেংখোকপা হায়বসি চীন শেংদোকপা থুদিংগী কাঙবোইরবনি। মসিনা মা অনীগী মরক্তা লৈবা মায়ী, চাখিবগী [illegible] [illegible] খোকপা ওৎই। অমত্তা মায়ীবোরুদা চেক্তিবা [illegible] মায়ী মোখ শেকনগী শোংচ্চ মায়া মুংই। মরম অসিনা মায়ীগী লোমগী [illegible] থেরি তেংথং [illegible] [illegible] [illegible]

থংগগী মরক্তা য়ায়োত থম্লগা য়াবাক্তদগী য়াপচ ফাওব' য়োমা শানগনি ওই. য়েংক্তৌ য়াপচ য়োনবা মান্বীয়ু। য়াথী কাবা ফনবানি ভুথ পেষ্ট মত্রগা পাউদর অনী অাসিনা কোকহনি। মত পাঁমত্রগা লৈপাক হবাই মকু অহু মৈদা থারগা উং অহুনা ভুথ পাউদর ওইনা শীজিন্নবদি য়া মচু ফৈগ্র অমম্বুং য়াথী লৈক্তে। কা, চুকটনা য়া মচু থীহন্নবদি সোদিবাইকপ্না পাউ-দর ওইন' য়া থিনবদা শীজিন্নবিয়ু তোয়োক তৌরকনি। ভুথ ব্ৰুজনা শেংদোকপা, লৌথোকপা ওমত্রবা য়ারক্তা পোং মচেং, মকুপ মপং কয়া ঈশিংডনা লায়না তেংথোকপা ওমম। য়াবী অসি শোন্থুনা নত্রগা ঈ থোক্লবদি হওর মচেং থুদোন্বীদা নপ-লগা শান্বনা থাইদগী কায়বা পী। মতুংদা চপ্রা মহী মত্রগা থুম থর হাপ্লগা ঈশিংনা কোথোকপীয়ু। চীন তোয়না হোয়না তেংথোকপীয়ু। গায়গনন্থু তৌবিয়ু। থোর নমখিবস্থু ফখংগনি। যাবী য়'খোঙ নাবন্থু ফজবিগনি। অহুগা বেগ্সপক্ ৈথয়োই অচৌবা অমা ঈশিং সের মথায় অমদা হাপ্লগা হেসবিন্ অাঃ ১/২ হাপ্লগা গায়গন্ তৌবিয়ু। চীনন্থু য়াম্বু থোইদোক্লা তৌ অমম্বুং তোনশিন্ পুম্নমক মবী লৈননা কায়বা ফংগনি। তেংবা মতমদা পুমন্থু শীজিন্নবিয়ু। য়া অমীগী মরক্তা, য়ারক্তা করিঙ্গবা থর লৈখিহুনা পুংতাইত্রবদি লং অকুপ্পা, অপৌবনা য়ারক অহুগী মরক অয়াওবা অহু য়েংহুনা থুং অদোমা লংন্থুং অহু পায়রগা চতন্নু অহুগা চিংহুনা শাগৌ হেক্তা থোকচরক'ন। অহবু য়াবী শোকহনগনু। হৈতহুনা য়াবী শোকপা তায়বদি তৌবিগনু। য়াগী

অনাবা লায়য়েবা দেস্তিষ্টা চহীদা ২/৹ য়ক চৎপীয়ু। য়া অমা তীল্ চাহুনা অহোবা অমা লৈরবদি থা অহুগী মমুংদা য়া অহু মাঙজরবনি। অহোবহু দেস্তিষ্টনা লুপানা মেনশিনহনবিয়ু। য়া তোয়ন শেংদোকহল্লু। কত্তবা য়া য়াওরগা মেরামত তৌংল্লু, ঐ শেংহল্লু। অপেৎপদ চাবনা শায়ত্রবমিনা য়াগী শাজেল তৌরে অকন্‌বদা চাংগা শায়হুনা য়াগী শাজেল তৌজনবা মতম পীরনা য়া কল্হল্লে। মরমদি য়ায়ী, য়াপঙ, চায়কং অসি শাজেল তৌহুনা য়াদা ঐ পী। পুম্নমক অসিবুস্থ নোয়-পেলহল্লি। য়াগী শাজেল্দি শায়বনি। অযুক্তা য়া থিনবদা হৈগী মশা কথা, মথক্তা পীখ্রিবা অহু লিমোনগুম থোংনবা শায়বহু য়াগী শাজেলনি। অহুগা অযুক্তা হৌগংকে হায়বা মতমদা অহুগা মাংবা মতমদা কি মচি অমা লোয়রগা কয়া চীকশীল্লু। হেয়া চীকশীন্দনা শায়ৌ, কি অহু চিংহুনা শায়ৌ য়া অনোস্বস্থ কনশীল্লকনি। শাজেল য়াওদবা, নোয়পেয়বা চীঙ্গাক য়াওনা চাদবা অসিনা য়া শোকহাল্লে। আইরন্, কেলসিয়ম্, ফোসফোরস্ য়ায়া য়াওবা পোং পীজগদবনি। য় কল্লৌবা মী অহু মশা কঞ্জী। য়া তেক্কনগ্রবা আমেরিকাদা য়াতা ফজবা মীগী মোমোন নোকপা উবদা য়াদা ভোট থাধহুনা প্রেসিডেন্ট কয়া য়া ফজবদগী কাখি। মাগী মমুং থংবা শক্তি থক শিদে। মতোং য়াওই। মতোং অসি তোংশানি। য়াথোঙগী ঐ পীরকপা অহুনা য়া নোয়-পেলহল্লি। ঐদা চঙগদবা পোংশক বাংলবদি য়া পুম্নমক কত্রে। এমা.মলদা অহোবা অমা য়াওরবদি য়া অহুমদি মাঙলবনি।

উনশা—মীওইবা অমসুং জীব পুম্নমক উনশা অসি লৈরমত্রবদি, য়'ম্না তুকচরমগনি অমসুং খুদোং থীরমগনি। শদূম মচৈপ অমগুম উরমগনি। মহীক-মতাংগী চাকতাকম্ ওইরমগনি। জীব ওইবা য়ারমলোই। মী ১গী উনশা অসি চাংচত্তা স্কয়ার ফুট ১৫ দগী ২০ ওইগনি। ছু, শম্ হৌফম (Hair follicles) ছমাংগী গ্লেন্দ, থাওগী গ্লেন্দশিংনা উনশাগী মথাদা পরেং নাইনা শম্নবা লৈ। মথোয় অসি মাইল ৮ লোম শাংই। হকচাং ফবগা গ্লেন্দশিং অসিগা কয়াদা মরী লৈনত্রবনো হায়বসি গ্লেন্দশিং অসিগী পাক-চাউবা অসিনা তাকই। উনশা অসি চাউথ্রবা গ্লেন্দ অমনি। মী অ'স মউন থাবা, মউন পাবা হায়বা লৈ। নেগ্রোনা থ্বাইদগী মউন থায়। হকচাংগী মকম মতুং ইন্না থাবা অমসুং পাবা মায়দে। মীংপান অ'সি ইঞ্চি অমগী $\frac{1}{500}$ দা মথায় খূয়া অমসুং খুবাক অসি ইঞ্চি অমগী $\frac{1}{8}$ থক থায়। চীনবান, নাতোন অসিগী উনশা অদু হাউ থোকপগী অপাবা মপ্রামগা তাইশিন-য়ানশিন্নরগা চীনবান নাতোন্গী অহোবা ওইনা শেমখি। অদুনা হাউ থোকপা 'কুশা' মপ্রাম অসিমক এপিদারমিসমক্লি হায়বা মাই। শম্ অমসুং খুজিল্ অসিস্ন উনশাগী শককম অহোংবা এপিদারমিসগী মরোন অমনি। উনশা অসি মরোন অহুম শুই। এপিদারমিস্, ডামিস, সবকুাতেনিয়স। এপিদারমিস অসিদি ঈপিথোনিয়েল তাকুনি। ঈপিথোনিয়েল সেলশিং অসিনা হোংদোক হোংজিন তৌরগা উচেকী মশা, শাপী মচি, খোড়গী খুজিল্, শাবোগী তেন, ডাগী মকু শেম্নি। ডার্মা অসি অশেংবা

উরশা কৌই। শোকপা থঙবা, অকনবা, থুরোক থুপচীন য় বা চিংথোক চিংশিন যাবা উৈরশাগী শক্তি। হকচাং মশা পুম্নমক কল্লিবসি তাম্বিসননি। অদুং, থাউ থোকইবসি য়াংসদগী নি। তার্মা অসিদা তোংস্থ য়াওই। মরোল অনী তাই। মথংগী মা পেপিনারো কৌই। পেপিন কৌবা মশীং নাইদনা লৈরিবা পীক্লবা ঈ উতোং কয়া লে। শাংবদা ইঞ্চি অমগী ১/১০০ নি। মথুনগী দাইয়েমেটরনা হাক্ক ১/১০ নি। য়াম্না শোকপা থঙনবা মক্কমদা পীকপ্রবা তাইথংপা ময়াম পুম্নপা মশোং ম ইবা শেমগনা পরেং মান্ন মান্নবা লৈ শোকপদা কয়া থঙগদবা মকমদনা পান অমস্থং চাং নাইদনা লৈ অসিগুম্বা অথোয়বা মশোং-শিং অসি (whorls) শিং অসি মী অমমীগা অমগীগা থক মাল্লদে। অহনা পুন্সিবা অমুক্তং থংশা থোকপাগী মাংমগী 'প্রিন্ট' মুক্তম অমুক্তং নময়ব দি মী অহানবা মাদ্রে। মী অসি তঙ্গান মাল্লদে হায়বা তাকই। থাইদগী মক্কওইবা বাকম অমনা উরশাগী মকক আসদা অহোবা পম্বী অমস্থং পীকপ্রবা মচীক-মতাং (মাইক্রোপ না থুন্দাহনা লৈ। থুংকী থুদাং অ স কবিয়দ্ভ হৌদবা অকংবা মরুভূমি কৌবা য়াই। সেপ্রাক অসি উমং অমগা প্রমাণ তৌব য়াই। উমং অসিগা লোয়নবা মশীং নাইদনা জীব কয়া থুন্দাহনা লৈ। মীংকী পা অমিযক মচীক মতাংনা থমমা ল।

উরশাগী শক্তক থরদং মাইক্রোসকোপতা য়েংলবদি উ রানা থল্লবা লমজাউ অমগা চপ মান্নবা উই। লৈহাও জাং অমা ওইনা অহিংবা জীব অমস্থং উ বা হৌরি। হকচাং অসি লুপু

পূম্ব্ শাহুনবা, লুবকমবা নৈ। অদুগা কবিগুম্বা মতমদা চোৎলি। অদুদগী চুবোংবু হোই। মরম অসিনা মহৌক মতাং নৈমমবা মায়া খুদোং চায়। অমাবা পোকহনবা অমদগীদি শরুক ৪০০ চাউবা নৈ হায় মীংবা উব করে। মাদুগী অকবা, নাপী অখুম্বা, খোঁজপা অমোপী মমক্তা অংৌবা শামীগুম্বা মহৌক (cell) অমং অমা হাটৈমদা কাবা লেন (ferment) অদুগুম্বা পুম্বা পুম্বা খুনাহনবা নৈ। অদুগা খুং খোজগুম্বা চু হৌদবা মকমদা কোককায় কাবগুম (fungus) নৈবা কয়া মাওদি। হকচাং অপুম্বসি মহৌক-মতাংনা থম্বা নৈ। অদুবু অমাও-অতা ভৌনবা মহৌক্তা হেয়া লে। কবিগুম্বা কালদা অমাবা পোকহনবা কয়াম্ব মাওরকই। অদুনা উরিং থুংলকই, কুপি, মায়োং অমসুং চৌম-মা নাবকই। সেগ্রাক্তা স্ক্যার সেঃ মিঃ অমদা মহৌক-মমাই মিলিয়ন্ ২·৪ নৈ। কোক্তা উনশাদা ১·৪ মিলিয়ন নৈ। মহৌক ১০০,০০০না শাইমক্তা নৈ। খুদাংদদি স্ক্যার সেঃ মিঃ অমদা তপ্পগী ১০০ম নৈ। হকচাংগী উনশাদা খাইদগী হেয়া নৈসনবদি কোলিকল্যাইট কৌই। মীংকী শাদা, খদাংদা, মাংজোন মদুংদা নৈ। মচা পোকই, মশাং হেন-গৎলি। মখোয়গী মখোদি চু, শম হৌবা মফমদা মহৌক মমাই হেনগৎলকপহ কাদুনা চাখোকই, মাতহল্লি। অদুগা মহৌক অদুক মায়সি ঈকনখোক্লগা মাওজবি। খুবাক খুবা, মায় তাবা, কোক চুমখোকপা, কয়না কাদোকপগা, লোয়ননা চাবখোকপদা মাম অমসুং সেগ্রাক্কী মহৌক মতাং শিজবি।

উবশা স্ক্যার ইঞ্চি অমদা হমাং খোকপা খেন্দ ৪০০ মোম নৈ, খুবাক্তা ৩,০০০ নৈ। হমাং খোকপা খেন্দ মিলিয়ন তংখাই অমনা

অয়ুক সুংখিদা সুংদাং হকচাংদগী কত্ত-হৌদি শেংদোকতে। অতুগা অঙৌং অশা কজনা থমদৌ। খবোম্নীনা পুথোকখিবা কার্বোনিক এসিদ অতুগী ½ দি উনশানা হকচাংদগী পুথোকখি। মথাং হায়বসি মহাওদগী লাকপা এসিদ, থুম থরা ইউ য়য়াগা তিন্নবা অচোংপা শক্তক অমনি। উনশা কজবা, কুচু কজবা হায়বসি মশা ফবা উনশা হায়বনি। মায়হৌং কাদে। চহী য়াম্নকপগী মতৌমা তৃবা লৈতে। কজবা হায়বসি উনশাদগী হোগদবনি। কুচুনি কজদন শুপা মশক কৈজে হায়বা থক য়াদে। মায়হৌং কায়বা, উবাং গুংলবা, ফোংলাউ-নয়বা, তাইকেং তাইবরদি চেকশিন্নবা মীওই অমনি ত্তাকপনি। তোং, মসল, মরী, শম পূম্নমক অতুগা ইন্দ্রিয় পূম্নমক য়ে মশান্নুনা থুমজিন্নুনা থম্লিবা উনশানি। ইক্তি অমগী ১/৬ তরাতক্কী অমত্তা থারবম্নু মসিদি স্বয় হোনবা, শিংবা অমম্নু হোংদনত্ত লৈবা ইন্দ্রিয় অমনি।

উনশাগী মথৌদি মহৌক মতাং চৈদা চঙংশনবা, তাকথোকপা মথাং থোকহন্নবা অমসুং অবোংপা তাম্নোকপা, হকচাং অঙৌং-অশা চানা থম্বা ১সুং হকচাংদা শোকপা থত্তবা হায়বদুগী লৈফম অসিনি।

উনশাগী মরুংগী খ্রেন্দশিং অসিনা কেপ ওইরবদি উনশা অসি কাহংপা, কন্ কন্ লাউবা মহৌক মতাং চত্তবা ঙাই। তুখোং অসি কোয়বদি কত্ত হৌদি চত্তবা ঙাই অহুনা থূহনপনি। সাবকুলেসন্ হায়বদি ঐ চেম্নোক চেনশিন বাংলবদি তোং অসি তুখশিনখি। মচু মাওপ্রবা উনশাদা মখি খোয়বনি, কুয়কনি। হকচাং কয়গা থবক তৌবা তপত্তম, হকচাং কয়বত্তদ উনশাগী থবক তৌজবা তাই, শাম্নেন

পে থাবা মুংশিং অশেংবা, চীঙাক অচৌবা কম্ব গৌদি পোৎথোকপা
কিক্লেং চাকচা, চৈক মায়থকবনচি'বা মকচাং কহনবা অমম্বুং কনা
লৈহনব মরম মযাম কাৱদনা চংপা তাই।

মোশক্কী ভুকপনা থনুপ্পবা সহৱগী লম্বী, ঈশিং শেংথোকইবনি
হ মরুনা শীঙিন্নারবা আনকানি ভ্রীচিং পাঙদবথিংবা অসিগী
৪, অশাব, ওলাং'বা মকমদা মমুনা লৈবা তারকপা, অহাঙবা মুংশিং
অ.শ বদা লৈবা ফংলক্লেদা অসিনা মরম ওইহুনা মম অমম্বুং ওক-
শমগী মতম থবা কেন্না ভৌবা ঙামনি।

লূনা লৈবা কম্বা তাই। মহাবোল লৈশাবী মৌনহ মা লূবা
হামরগা সাবোম্সা হেক্কা ত ইবনা খ্বাইদগী ল'নবনি। লূবা হায়বদি
ঐ হাত্না লুনা ঃতশেংবা থম্বা তাবনি। মতুংদা চামথোকপা
ঔক্কমথোকপা, হামদোকপা, মুথোকপা, হায়বহ ঈশিংগী থবাক্কি।
সাবোনগী থবাক্ক মচেৎ মতুং অমা কাদে। মাম অহ মমেক
ইথাং থা'ত্রবাদ কংমল্লদি ক্লৌব থরদি শীঙিন্নবা মাই। মাম অহ
থোৎহাল্লে। খু'দ অচোৎপনা তৈথোকপদা মমেক মহাও অমম্বুং
অমোৎপা মোইনা মাঙহল্লি।

মোংবমী মপুংদা অমুক্তদি হকচাং থসি ঔক্কমথোকনবনি।
মণিপুর মচা থবা ওইনদি মোংবদা অমুক্তি ঔক্কমনবা য়াওদ।
হৌজিকী যুগ অসিদা ঔক্কমনবা মীওই য়াম্না য়াওরক্লে, কম্মাৱবদা
মনয়া ঔক্কমদে হায়বা হেক্কা তাকই।

কানেনদদি মুংশাংবাই নত্রগা ভুমথনাই লুথোকপা অহল্লা
অহুক থুদিংগী ঈশিং থঈংবনা ঔক্কমথোকপা খ্বাইদগী লৈ। অহল্লা

নিংথৌথাদনি মশা কম্রবদি অমুক মুংদাংবাই ঈরুজবা থাদোকপীয়ু। অমুক পুং ৯দগী মুংথিন পুং১/২ তাবগী মতুংদা লুথোকপা হৈ। ঈশিং, অশাবদি চয়োল্দা লোংমথক্তা সাবন্‌দা লুজবা য়াই। মংফম্ভু অঙৌংবদা চাইথম্বা লোইশিন্নগদবনি। মামদা ক্রেম মক্রগা সাবন শীজিন্নরবদি ঈশিং অশাবদা লুপ্লগা তমদোক্লগা মায় অসি মানবক্তম হৈবক্তম তৌবিয়ু। ঈশিং অশাবদা তুথোংদা সাবোন মচেংদা ফুম্দুদা মুংতাইতবয় চামথোকপি। অহুম্মক অরে ইবদা ঈশিং অঙৌংবদা তাথোক্কনি। হনংবা উমশা অসি মশা কহনবনি কন্‌শীমহন্‌বনি। মক্রবদি ঈশিং অশাবদা থোর-বদি মথেং-মহাও চামথোকবিগনি। মায় থুইরক্কনি।

মুংদাং মায় অসি তাবদা তাথোকপগী তবতা মায় অসিগুম্ মেসাজ তৌবা কাউবিগদ্রু। মাতুঙদা মায় থুডনবা মহা ওইনা থম্বা চংগনি। অঙৌংবা ক্রেম শীজিন্নরবদি মেসেজ তৌবা মতমদ য় শীজিন্নবীয়ু। সাংবোনমা মায় তাথোক্লবা মতুংদা ক্রিম অতু শীজিন্নবা য়াই। অহুম্ হাবনিবা পোৎশকশিং অসি এন্তার-ক্তাইজবা হেনবা, উমশাগী মোর পেয়নবা চৌক্তাক মাগদবা পোৎ-শকনি। অম্রগী মেসাজ তৌরবতদা মতুংদা নৈ চেক্লোক-চেনশিন হেনগৎহল্লগা কায়বা ফংবগী য় দনি। মপাল্দা থাবদা উমশাগী চৌক্তাক ওইবা য়াদে।

উমশা মশক শীহন্‌বা একদি — একদি হায়বসি মায়, থবাক নঙ্গল, পাবোমশী থাত্তে থোকপা গ্রেন্দ নাবা মদা অমনি। হায়ং বিবা মকম অসি থাত্তে থোকপা গ্রেন্দ মশাং মায়া দৈবা মকনি।

লাই থোকপদোনা থোক্লগা হক্সিন্দনা লৈখিবনি। তপনা তপনা লাকই অহুগা কনাগুম্বা মীদা চয়োন ১/২ গী ওইনা লাকপন্তু য়াওই। থাউ থোকপগী য়েন্দদা হায়বদি সেবায়স্‌ য়েন্দদা শোক-পাদগীনি অহুগা মরু ওইবনা, হকচাং পুম্নমক্কী ওইনা শোকপা মথৌগী (Constitutional) চাহনানি। হৌফমদি চীঙ্গাক চুমদবা অমসুং ঈ কংবদগী লাকপনি। চিনি, চনাং য়াম্না য়াওদব, মরু-মরাং য়াওদবা চাব তম্‌গনি। খোঙ হাম্বা বেড়' তে হনগন্তু। শাক্সেন তৌগনি, অশেংবা মুংশিংত্তা লৈবা, বাকিং চংপা তম্‌গনি। হকচাংদা এসিদ হেন্না লৈমল্লবা ঈ শেংদবদগী লাকপনিনা হৈ. মনা-মশিংনা নম্‌না চাহুনা চিনি, ঘী, থাউ, মংখোন, শা, ঙা য়েক্লম থাদোক্লুনা মতম্‌ খরদং ঈদগী এসিদ লোথোকপা ঙাবা অহুগা লোয়নবা ফজ-হৌদি পুম্নমক শেংদোকপা তাই। চাইদগী কবা অমনা ব্রুজ অমনা হঙ্গং-হন্দা, থক-খা, য়েংওই মায়কৈ মরিদা নান্‌বিয়ু। মহুনা ঈ অসি চেম্মোক চেনশিন হেনগংহনগদবনি। নোংমগী মনুংদা ঈশিং য়াওনা চোংনা নক্রগা কংনা অমুক্তদি নান্‌বিয়ু মীং চীন্‌দি ফাত্তোক্রগা মায় ফি অচোংপা অমনা য়োমদুনা মায় খুম্বৈবগুম্না খুমজিল্লগা ভুম্ব কায়গনি এক্রিদা ক্রেমদি থক শীজিন্নবিগন্তু। এক্রি মথল অমনা য়োজ্জ য়োজ-এক্রি রোজামিয়া কাই ভৈনশা অসি কংশিল্লকই নাত্তোনগা খদাং-গদা খিং হেন্না তৌগল্লি। চাবা ভুমংদ হায়বা তাক্লকপনি। চাইগী মথক্তা য়ু য়াম্না থকপা মীনা তোই। হৌয়কফম মুথং-ত্রবদি ফবা ঙমদে। মত্তোন মুব' উরিং অসি থাউ অমসুং

মহাওগা কপ্ত হৌদিগা থানশিন্নবহ কনশীনগ্রগা ভুখোং ফুনবিবনা গ্রেন্দ অহ ফুমশিনখিবনি। মীনদি উবা কাদনা উনশা অসি-দা নুংঙাইহনবা অমা পীহনা নৈদে। অহনবগী উখ্রিং লাকই। মায় ভাবা শেংদবা অহুগা ঙসী ঙসেন হন্থনা লৈবা অহুগী মথক্তা কপ্ত-হৌবি শেংদোকপিবা বংনবগী লাকপনি। উনশাদি শোকহন্দনা চাক অহ দোখেক্কদবনি। ঙ্রেক্ক বেদ উখ্রিংগী চাক, মভোন মুথী অমস্তুং অঙৌবী অনি ওই। মহ লোথোক্কে হায়রবদি, মায় অস ঙশিং লুখু-নুখু লাবনা ভাখোক্লো। অদুগা ঙশিং লুপ্পা খুদৈ অমা খুপচিল্লগা খোম্বগুম্, মমহুগা থম্বগুম মিনশি থব থম্মু। পুংকী খুদোম অহ কি মচেং অশেংবা অমনা কোঙান-ভাঙান যোয়শিনবিরগা তপমা যেংখোকউ। অহনবগী শেরোক্লাইদ্ থব হাপচোল্ল। দিত্তোলদি উনশা কনশিনগল্লি। অহুগী মতুংদা তপনা খুদোম্মা সু, উন থবা হাপ্লগ মকয় হায়বদি ভুখোং লাওখোকই, কাক্তোকইবহ হাপ্রগী মওংদ হক্তিনহন্বা য়াই। য়াম্ন শাখিবা মওংদা যেংখোকপা য়াদবা য়াওই। মহনা যেত্তুম অমা মোমবক্তগী হৈরিদা হৈব ইক্লুগা থম্বগা আপকোহোলদা লৃপ্পগা য়ত্তুম অহনা চাক অংদা খিম্নগা কোয়হল্লগা লোথোকপা য়াই।

নুংশিৎ অশেংবনা অমস্তুং অঙৌবদ হৈয়হন্ববা অহুগা মায় হোয়না ভাগনবা, সাবোন অকনবা, থাও শীঙ্কিম্নগনবা, মায় ভাৱগ হৈংখোক্লনা অহুম কংহল্লব মওং কয়া অসিনা মায় কাববগী লায়নম্থ পুরকই। অহনা সাবোনগা ঙশিংগা

শীজিল্লবত লাক্লগদবনি। উনশাদা মরেক-মহাও কাপ্পিবহু কিম শীজিন্নহুনা থাও বাংলিবহু মেনথংশিগদবনি। মসিগুম্বা মতমদদি ভূম্মদাইদা অচাপাও থরনা মায়দদা তৈপীন্নূনা চুমপ্লগা নোংঙাল্লগা মায় তাখোকপদা মায় অহু মরেক-মহাও থোকই। মায়দা ঈচেনম্ম হেনগংহল্লি তকফাংপা (Chafing) হায়বসিনা উনপা থূপচানবা মফমদা ফিনা য়েংলগা তকফাং-ভূফাংলি। অহুনা ঈশিংনা কন্ননা চাখোক্লুনা থম্বিয়ু।

মায় মুশিনবগী মক ভাইবা মওং অমদি তুথোংই অসি পোনা লৈবননি। উনশ নীংথি-মুহাইনা তৌবিদবা নোং য়াম্ন চবা, মু শা য়াম্না শা'বা উম য়াম্না তবা মতমদা মুংশিং-মুংশা হৈহনবদগী মুশিন্নী। মায়, থিং কন্ননা তাখোক্লবা, শাঃজন, মেসাঞ্জ তৌদবনা মায়দা ঈচেন হেনগংনা চেপহম্মবা অসিনা পুবকপা মওংনি। অঙ্ক অমসুং থিংসি মকুপ্পা শেম্বা অহোঙবা পাউদরনা উনশানগী মরেক মহাও, থাউ, মহাও লোথোকখিহুনা মওং অসি পুরকই। তুথোং ফাকঃতাক চাওথোক্লবদি থাও যাম্না থোকহল্লি অহনা উরিং মতোন মুবনচিংবা উরিং থুংহন্নী। তুথোং অহু কহনগে হায়রবদি অথোংপা ময়াম অসি হায়া লোথোক চামথোকদবনি। অহুগী মতুংদা মেসাঞ্জ অমসুং মায়গী শাজেন তৌগনবনি। মায় অসি তাথেকপিয়ু। অহুগা ঈশিং অঈংবদা শীজিন্নবিয়ু।

মাংপান্দা কাক মথোঙগুম্বা লৈবা মখি অহু উনশা থাপংদকপা অমসুং মথাগী তোংশা থাওবিবা ভুমখিবদগী লাকপনি।

মীং হেনমম্না শীজিন্নরগা লাকপা মুংঙাইহেবা মওংনি। "কাকথোঙ" অসি লৈহল্লোই বায়রবদি মীং অসি সাজেন হোৎনা ফগৎহনগদবনি। পীশুম গুক্লোক্লুনা কূইনা য়েংবা অদুগা পৈনা য়েংবদা হৈনখিবত্তু শাজেন্দনা চুংথোকপা ঙমই। মীংকী শাজেন অদু তৌবিয়ু। য়েংশিন্দনা ঈচেম হেনগৎহল্লি। থাও নত্রগা ক্রীম থবা শীজিন্নবা য়াই। লেনোলীন, হ য়বদি শামতুদগী লৌবা মহাও থবা শীজিন্নবা য়াই অদুবু অরোইবদি ঈশিং অচংবনা তাংথোক্লদবনি

ওনাগুম্বা মুপীগী মরেক মহাও থোঙবা অকংবা উনশা অমসুং খিত্তা শোকপা য়াম্না শোনত্রবা উনশা লৈবা য়াওই। মসিমক্কী শকফম অসি থাও অমসুং হুমাংগী ম্রেন্দ অদু কংখিহনা তৌবনি। অদুন সোসো লাওবা, মতুংবা, থোঙবা, অকায়বা মকু নাইবা য়াওহনা অহন ওইরকপগী মওংদ. মরি অমসুং অকুবা লাকই। মসি পুংমক অসি প ওদার অমসুং ক্রিম শীজিন্নবা অমসুং পুংশিং পুংশা য়মন্‌বদগী লাকপনি।

উনশা কংবনি থও অমসুং ক্রিম অথোংপা, অমেন্থবা থন্দুনা শীজিন্নরীয়ু। সাংবান অমসুং ঈশিং অশাবা ইতত্তনা শীজিন্নবিগনু মায়দা ক্রিম থবা পায়রগা নান্‌বীয়ু। মতুংদা উন্না মায় অমসুং ঙকশম্ অসি হান্না ক্রীম হৈহৌবগা নাল্লু। তুম্মমদাই, থবক হৈংখাং তৌরমদাই, চংগোকলম্দাইদা ক্রীম খয়া মান্‌শিল্লু। এপিদ মিস্‌ শাবদা চঙইবা মচি পানবা সেল্‌গী মখাদা শিগমেন্ত শেন কৌবা মচু নাইবা মকুপ অদু লৈ

মসি মতাম লাকপদা হৈনহন্দবহ মসীদমা কণ্ডবনি। মুংশা য়াইমল্লবদি অসিগুমা মচুগী সেল অসি য়াম্না পোবহল্লি। অহুনা মনাগুম্বা মীদা মাপু মান্বা দাগ্ (freckles) অসি মশাগী ওইনা লৈথিদা য়াওই। মহন্বা ওই। অদুনা পোকহন্দনবা মাঙহৌননা থেংহৌগদবনি। হকচাং অমসুং মায়দা অমুবা অমসুং মাপুগী দাগ্ লাকপহ চম্প্রা মশী ওনা তৈরগা মদুগী মকু হুথি। অতুগা করৌই।

পান্থৌগী হু – হকচাংদা খেগায়রুরগা পোমখোক-পাংখোকপা অমগুম্না পান্থৌদগী পোকপা হূ মমানা হকচাংগী উনশা শোকহনবা য়াওই। ইদি কৌবা হূ, হূ চেনবা উমুং, পিমরোজ, দোগ্-উদ, সোরাগ্ অমসুং রিউমিং অসি মনা-মশিং পান্থৌদগী লাকপা থাও অাং অমগী হূ নী। লাই খোকপগুম্না পোমহন্নি। চাওনা ছুদোকপা য়াওই। হেক পায়রুবা অমসুং হকচাংদা মহৌ হেক চোংবদা থুমমকু চামখোকহৌগদবনি। সাবোন অমসুং ঔশিং অশাবা হায়বগী মহুতা মৈদা য়াইবা সাবোন অশাবগা ঔশিংগনা চামখোকদবনি। আলকোহোল তৈশীন্দুনা থম্গনি। কপ্রিবা কাওবা তোইরগ আলকোহোলন তৈবীয়ু। অনাওবা মরেক মহাও য়াওবা থা থাও তৈবীগনু। আলকোহোল কংগ্রপা খেনহৌনদি শীজিন্নবীবা য়াই। CO_2

শন্ন – শন্ন হায়বসি পোকপদা য়াওরকপা খুদম অমনি। উনশা চাউথংচয়রকপদা, শেমগৎলকপদা শোয়রকপনি। কবি-ওহ মতংদা লৌথোকবা খোপায় শেগায়বা থক তোকগনু। য়ামা

মুংঙাইরক্‌ত্রবা মতমদা হৈরক্রবা খুৎলোয়রবা মীবু লৌখোকহনগনি। থরা লৌখোক্লগা মচেং লৈহৌহনা য়াম্না থীনা রাবা নংবা য়াওই। কেন্নারগুম্না অপোবা মাইথা য়াওরকই। লিভর-স্পোটকী রাকয মথক্তা পনত্রে। খোইয়ীম-থীরিন্না পন্থ-পূমথবা মহৌক-মনাই লৈবদগী খোকপনি। থীরিন শেংদোক্লবা চৌষ্পাক অমসুং এসিদোকেনস্ মিল্ক (ছাগী মহী, থাখোন মহী) শীঁহিন্নগদবনি। চহী অহন ওইরকপগা লোয়নবসু য়াওই। চম্প্রা মহীনা থৈবনা কঞ্জখিবসু য়াওই। অহুমু হকচাং ফগৎহল্লবদদা অমসুং থীরিন শেংদোক্লবদদা ফগনি।

মরেক কাবা উনশা (oily skin)—

থাউ খোকপা উনশাগী গ্লেন্দনা থবক হেন্না তৌরবসু উনশা অসি মরেক কাদুনা লৈ। উনশাগী থাউ খোকপা গ্লেন্দশিং অদুনা থবক হেন্না পাঙখোক্লগা "থাউ চাক" তায়রবা উনশা হায়রবা থঙনবা উনশা অখোংপা ওন্নকই। মহাওনা চোং চোং লাউবগুম তৌরকপা য়াওরকই। মসু থী, থাউ য়াম্না চামন্‌বা, ইরোনবা, অমেংপা, অচার, মরু-মসাং হেন্না শীঁজিন্নবদগী খোকপনি। হকচাংদগী শেংদোকপিদনা কঞ্জ-হৌদি ঈদা, তোংদা মুক্তম ওইনা লীহুনা লৈবদগী লাকপনি। হবা-দুংশিং ফংখিত্রবা মকমদা লৈবদুগী মাহোক, লুখোক, হামদোক-ছবদগীসু লাকই। সাপোনগা ঈশিংগনা চামখোকপা মহুগা থরা হেজিন্না মরেক মহাও লৈত্রবদি দিস্তিল্ড ৱাটরগা থালকো-হোলগনা চামখোকপীয়ু। মচুংদা ঈশিং অঙৈংবা লোঁহুনা থুবাক্লা তপ্না তপ্না উনশা থুংনবা য়ৈয়ু। অহুগা শাবেল

অমম্বুং শান্নবা, বাকিং চংকদবনি। ইমুংদা লৈমিন্নুনা লৈবা লৈনহন্নগম্ব। মুংদা অমম্বুং ঙসিং অঙৈংবা খ্বাইদগী কে।

অশোক অপন্নবগী দাগ (মাইহৌ)

কয়িগুম্বা থাওনা পেংকপা, পাংখিংপোম্বিবা মকম দাগ অত্তু ওলিত ওইল্ নত্রগা কেগে থাউ লৈচংনা থম্লবদি খোইনা হেনজিন্না থীংন্দে। অহৌংদা লৈশীল্লগা অত্তুম থম্বিম্বু। অদুগা নম্মুনা, নমদুনা খেদেক তৌবিরগা ঙৈসিং অঙৈংবনা লৈরগা উন্‌ চহাক্তং খোম্বিবনা খ্বাইদগী কে। নাতোম অসি হুমাং অমম্বুং থাউগী খেম্দ মাম্বনা লৈবনা নাতোন, নাতোন মম্না অসি মায়হৌং কাগল্লি (shiny nose) উনপা কংমনবদগী ত্রোয়কপনি। নাতোন অসি তপ্পা লশিং ঙৈশিং লূপ্লগা শুমদোক্লগা নাতোম্বা থম্লগা খুংশাত্নবা ফুনা শান্নৌ, খোমউ। অত্তুম্বু মুংঙাইতবা মাথল থাদোকই, পুক্লিং মুংঙাইনা নোইখোঙ্গনা, শান্নত্রনা শাংজেল তৌত্রনা, বাকিং চত্তুনা লৈবিম্বু, অহেনবা থাদোকপিম্বু। হুপীনা অত্তাং পোকপা থা ৩গী মম্বুং শা৩বা মতোমতা হিপ-হমগদবনি নত্রগা মনেমবোক্তা মনাক্তা কম্বুং থাবিগদবনি। ইউতয়স উম শোক্লকপদা মায়হৌং কায়কই। নিপাদা লিতয় কংলক্তগা মায়হৌং কায়। খ্বাইদগী মরু ওইবা বাকব অমনা মথক্তম্ব হান্না পঞ্জরে। থীবিন অসি পথ পুমথংন্নুনা মহৌক লৈরবদি মায়হৌং কায়। থুনমক মাংবা হাৎনগদবনি। মনাম্বশিং হৈনা মম্না চাত্নবা ঙৈশিং মমাং কায়না থক্লুনা মায়বদি মতম থর থোংদবা, লৈ চত্তদবা চিঞ্জাক চাত্নবা লৈখোকপিম্বু। শঙ্গোম,

হায়না মহৌ, মাখোন মহৌদ থজুনা চয়া হেনবা অচুগা মহৌশিং অসি ভরুনা থক্লগা এ'সদে'কেলস্‌ হায়বা মহৌক জাং অহূ থীবীদা হেক পোকহনবদা পথ পুহংহনবগী মহৌক শুঙ্গমক মাঙহল্লি। অচুগা উইহিং-টাঙ'সনী সুংশিংবা থৈবগ নাহোম, হকাই মুশিল্লি। মাকিং অসি ভিসেম্বরদগী জানুয়ারি ১৫ ফাওবা অমুক্তা চংশগী মতুঙ্‌ঙ সুংশা থোঙ্গগা পুং ৮ দগী চংশন্নু। উমন্‌ন, থৈবদা শোয়দনা মুশিল্লি।

উনশা ইনপ্‌ নপ্‌শিনবা, ঈ থা'দবা—মসি হকচাংগী ইশিং পুম্নমক্তা থবক অসি হৈতপ্‌ তপ্লে হায়না ভাকপা থক্তনে। অচুনা হকচাং অপুম্নগী ওইনা শাজেম, মেসেজ, মুংশা মাইবা, ঈশিং অঙাংবা শীতিক্লবগা কাম্নগনি। হৌ হাইতিল্লকপগা লোয়ননা মায়গী ভোংশাশিং অসি গ্রেজ্জিটনা চিংবদা চহুবা য়ায়ক্কে। চোঙ্গ তাথরকুপগুম উরকনি। হকচাং অসি মোয়রম্নদগী কক্তাক কক্তাক লাউরকপা মতমদা নাতোন্নচিংবা চীনবানস্থ যাওনা থাউগুম য়াম্বা হায়বদি কক্তাক কক্তাক য়াম্বহুনা চীনগা নাতোনগগী মরক্তা লৈবা মশি অসি লুথনা, মমেক লাম লৈরকপদ। অহল ওইরকপশী থদাং অনী শুরকপা হায়বহু লাকই। অচুনা শ'জেল অমসুং মেসেজ নত্তুনা কদোইজেদস্ত হকচাংগী মসল্‌ কক্তাক ফক্তাক লাউবা ফবা থক ভক্লোই। অচুগা থদাং অচু খুনম্ন' কৃদুনা শ'গ্নো। কোক অসিনা কমুংগী মাকল অমদা হকচাংদনী নেমথনা লুকথচুনা ভহাক্তং থমউ অচুগ, তপ্না থবাক্তা, থদাংনা শোয়হুনা থমউ। ভয়া কুজ্জক শ'ম্নো "সরজন্‌স গোজ" মত্তগা চিঙ্জক্লোথনা

থাং অসি য়োমথং শমথকুমা মিঃ ১৫ দং নিত্তিনী থবউ। মসল্ অছু করশীলখিনি।

মুংশামা কাহৎলবা উরশা, মুংশিংনা চেখায়হল্লবা উরশা — মসি অকবা উরশা নত্তে। মরমদি কা হেন্না মুংশিং মুংশা য়ৈহল্লবদি অকবা মথলগী মচু হাইফেত্তা লৈশীনবা হায়বছু থোক্কে। উরশাগী অশেংবা অমসুং মসুং কাওবা উবশুম লংবছু মাঙহল্লি। এপিদামিস্ অসি থাগৎলি, মুহন্নি অমসুং ঙপ ঙপ লাউই।

মুংশা - মুংশিং-মুংশা'না পুরকুপা ফিভম ফত্তবসি মাঙহনগে হায়রবদি মুংশিং-মুংশাদা থোক্লিহৈঙদা ক্রীম থরা হৈহোগদবনি। মুংশা য়াইদবা য়াদবনি অছুবু নোংমদা হৈহাক্তা যয়াইমু। মথৈদা নোংম মোংমগী শুম হেনগত্তুনা য়াইহন্গদবনি। উরশা অমসুং ইন্দ্রিদা য়ৈহনগদবনি। মুংশা য়াইবা মতুংদা ক্রীম থরা নান-শিন্দুনা মুংশানা কংহনগ্রবা থাও অমসুং মবেক মহাও অমসুং অচোংপগী শরুক মাঙহন্খ্রিবছু যেনথংকদবনি।

মুংশা য়াইমনবদগী নত্রগা অলট্রাভাইওলেটনা চাকথেক্রবা হায়বদি কাহৎলবা উরশা অছু শুম লৈহনগ্রবদি য়াম্না থীনা লৈথি-কোকুপদা কুইনা চৎই। অহনা ঈশিং অঈংবদা লুপ্পা কি অমদা বোরিক্ এসিদ (পার্সেন্ট অমদা বোরিক্-এসিদ থৈরোই অমা হাপ্লগা) য়াওবা ঈশিং চাইশিল্লগা মায় অছুদা থোমজিনবিয়ু। মথক্তা ঈশিং চোত্তবা কি অমনা কুপশিল্লু। অছুগা শঙোম মপান নত্রগা ভৌরগা মপানগী শরুক লৌথোকগ্রগা (Skimmed Milk) শঙোম মহৌ অছুমু শীজিনবা য়াই। কেরোমওইল্

মায়বদি ভিসি থাউগা, শুমু নীকপা যাম্নবগী লেপ্পা থাও অমু শীজিন্নবা য়াই। মসিনা সুংশাবা কাহৎপা উনশা কন্দবা য়াই।

কে'কোয় মতৌ — কোকোদগী লৌবা মাখোন অহৌগা' লুপা জিন'ক মরুপ থবগা যাম্নবগা ম'মদা থুংনব', পাবা তৌগদবনি। চোরকে'ন থাউ অসিসু সুংশাবা থৌনা কাহৎপগী উনশান'চ'বা অমসুং কাজিনবত্ত কনবা মশুগ অমা লৈ। উনশা মুশিন্নিবদু চৌথোকহনবা তৎপী পাম্নল অমসুং মঙুগ অমা লৈ।

ভ'য়েনেপাবসু শীজিন্নবা য়াই। মমদি ভায়বেগ র অসি-গী থোইদোকপা মতৌ অমা লৈ — সুংশানা কাহৎপা থিংব ওয়না 'সন্তেন' থেবচুবা অমসুং উনশাদু কনশিনহনি। সুং-শাদা কাহৎপিরৈদা সু'চাইতবা পোকপদু কখোক্ৎপী তৈবদু অহানবদা ভায়নেপারগী মঙুগ লৈ।

“ব্রাউন”—(শগোল) অসি তৈতবা থৌনা লৌথোকবা তোংনং থৌগনু। কোতিক থাবগা কায়থোলিক এ'সিদন' চায়থোকপসি তৌনি। চাউবগা কমদি, য়াম্না সুংচাইতবা মকম নপ্নবদি অমম লৈজবনু য়াই।

নিত্তিগী পাংথোক মকা অমা থংলপা মতৌ অদুনা থোইবদা সুমিং ৩০। ৪০ দিগী মতুংদা থেনজদি। উনশাদা চপ মান্ননা লৈজরোই। মায় কুপুনা, মরি য়াম্না লাকপা হাৎবসি মাং খুইবনি। মসন অসি থাউ শায়কপা অদুগা উনশাগী মথাদা লৈবা তোংশা তুমশিন্নকপদা উনশা অসি পাং ভিংবশুম চিংথোক-পদগী লাকপনি। কিতব অদি থংং কংথরকপা, হৎচাং মথাই

ভাৱকপা, মীং য়াম্না শাকিন্নবা, পুক্নীং য়াম্না শুংঙাইতবা, উনপা অদি থওইবিবনবদি শাওপনি। বিকপ চাবদি কুৎসি কহৰগে চাবৰবদি উনপাগী মপান্দ কৰথংহনগনি মহৌ উনপাগী মথাগী তোংশা মসম কহনগনি। মায়গী সাক্তেন চৌবিদু। উনপাগী মেমেজ অমসুং ঈশিং অচৌংবদা তাথোকপীদু।

মাৱ থুইবোট চাবৰবদি মায়গী শংজেন অমসুং চকপমগী শাক্তেন চং মাইবা তৌগদবনি। মায়গী মসম অমসুং চক-পম মপান্দ কয়া থম্বদি মহৌ ওইবা অমসুং কুচ মাতমনা নৈবা য়াই। মেমেজ অমসুং শাক্তেন্না পাঙথোকপ চবই।

হয়াং শৌগনবা—হয়াং য়াম্না শৌবসি মথৌ শোনবগী থুনৱি। ঐদা পম্বা নৈনবা কউ হৌদি শেংবোকপনি। চি-বি তৌরবদু হয়াং য়াম্না শৌই মরমদা তুমনা হয়াং শৌই, মীকপ-থোকপদা য়াম্না চোকথবগা শোরনবা শৌবৰই। অহৌবা নিউটেস্তমীয়ান বাবা চাবৰবদি মথৌ শৌনবা মীয় চি-বিগুম্না হয়াং শৌই। অপাবা ঈশিংনা চীগা নৈরবদু থাইদনবী কাবা কংই। তুমবদাইদা ওদিত ওইন নৈতবদু হয়াং অহৌ তুমবা শৌদে। থোঙ ও মক চাবোকপীদু। শা, মেকন থাবোকপীদু, চয়া নৈবা তবীদু। শাক্তেন, বাকিংদনা কহনবা চবই।

ওয়েন (whey)—থাওগী মেন অদিগী থাও কংশিন্নগা মহাও হোং অথা মেন অসিনা শেমই। অসিগুম্বা মহাওগী পোংশক অদি উনপাং দগী থোরকই। থাউী দঠ (থাউী মথৌ) অহৌ থিংবিবনগী পোংশক

অহু উরুপাদা পৈথক্তুনা লৈ, মহুনা ঘী ভাং অমা শেমই অহু ওয়েন (wen) কৌই। হকচাংলেম্বী (শক্তিকুম্ব) হায়না থত্তৈ।

থাঙ থাদনা লৌথোকপা য়াই। কেস্টিক হাপচিল্লগা কেঙ্খি। অহবু নাই। মথি, দাগ ভাহোদে। অহৈবা মীবু লৌথোকহনবা কৈ, মথোং ময়ম থঙদবা মীবু শোকহন পায়হনগনু। রাটস (warts) শিং অসি এসেভিক এসিদ থম নিতিগী সুংদাংদা চৈ অমগী মতোননা লূপ্লগা রাটস অদুগী মতোন্দা হায়ু। তুমিং থবগী মসুংদা পেংথরক্কনি অদুগা খাঙজখিগনি।

অঙৌবা পকপা - চহি মশীং নাইদনা পুমহুনা লৈঙ্গ্রবা ঈশিংদা থোঙখুং লুপ্লদা অঙৌবা পকপা হায়বা লাকনা অসি পক্লকই। লৈনা পোকখিবা নত্রগা থাঙনা তেম্না শোকখিবদগী কত্রগা, ভৌহুনা লৈহৌবদগী শম্মোরকই। অশেংব'দ শা ভাগা শঙ্গোথগা চামিন্নরগা অঙৌবা মচেং মচেং লাকই। থৌরীন্দা পথ পূমথবা মহৌক লৈরবহু ফহল্লগা, অমুক হন্না পথ পূমথ-হন্নবা থোংদবা পোংনা নমনা চারগা ফজখিবা য়াম্না য়াওই।

শম্বু অমসুং রাটসশিং অসি এক্তরে অংসুং রেদিয়ম নত্রগা থাঙ থাহুনা লৌথোকদবনি। অহুমনদি ওইরগা শম্বু লোথোকপা ভাররদি লোইনমক চিশ্বদনা লৌথোকদবনি। অহু মত্তুনা মচেং অমা লৈহোরবদি মহুদগী কেন্সার ভৌবা হৌরকই। থাঙ থাবদা হেক শোয়রদা কেন্সার শোয়গ্রবনি হায়না লৌই। শম্বুদা অটৈ-অপা শাবা থথলগী শোইদং থদংপা ভৌহনগনু কেন্সার ওইরক্কনি।

উনশা অমসুং অহল ওইবা মতম অাটপী অহল ওইরবদি মী অদু অহল ওইরে হায়নবগুম উনশা অমসুং কিদ্নি অহল ওইরবদি মা অদু অহল ওইরবনি, চহী থক চংনবা য়াদে। খুৎতা পাক্ল-পাক্ল ·াপু মচু হায়রকং মান্ব মপাক নল্লগা মচেং-মচেং ওইনা লাক্লিবদু অহল ওইরক ·পী মশানি হায়না তাক্লরবনি হায়না খঙনগনি। উনশা অসি পাথরকপা, মরাই তাবক্ল-বদি—হকচাং অপুম্বা মরাই তরে হায়না খঙনগদবনি। উনশা অসি সাজেন মেসেজ অমসুং হু পোকহন্দবা চিঙ্গাক পীজনা অমসুং খোং ফজনা চামদোকপা য়াবা চিঙ্গাক পীবিরবদা উনশ মশা কনখংলকনি। ব্রান, আগার আগার, পারাফিন ওইল পীজিন্নবীয়ু। ঈশিং ফজনা থক্লনা কিদ্নি মশা কহল্লু-শা, তা, য়েক্লম থাদোকপীয়ু।

উনশাদা অঙৌবা মচে··মচেং লাকপা—থাইরোইদ অমসুং কিদ্নিগী সুপ্রারিনেল কেপস্লস মরাই তাবকপদগী লাকপনি। পথ-পুমথবদগী খোরকপা পোংশক অদু ঈদা হাইজিনবনি। কিদ্নিগী সুপ্রারিনেল কেপস্লস্না হৌজকী অঙৌবা মচুগী পোংশক অসি যাঙহনগদবনি। অসিগুম্বা হুগী মশক ওইবা পোংশক অসি হেন্মন্না ঈদা হাইজিল্লকপনা গ্রেন্দাশিং অসি থবক নীংথিনা পাঙথোকপা তঁংদ্রে। অদুনা অসিগুম্বা অঙৌবা শকুমক ওইবা পোংশক অসি উনশাদা. পৈশীন্নুনা থমই। খুং অমসুং মায়দা খিং হেন্না লৈ। অদুবু হকচাং অপুম্বা য়োনা থুংবা লৈদ্রি। ফত্তবা [illegible] হেনবা গ্রেন্দ কেল ওইরবদি হকচাং অপুম্বা তৌথোকই। মহৈ-মরোং, মনা মশিং, নটুস, হৈদা

চাহনা খোঙহাম্বা য়াহনপনি। বাউয়েল অসিদা অয়াংবা লৈহনা থক থম্বিনসু

উরিং— উরিং অমসুং উরিগী জাৎ পুম্নমক অসিসু মায়দা মরু ওইনা লাকইবনি হকচাংগী থবাইগী পাঙ্গলতনা থিংজবা তঙ্গগী পাঙ্গল হনবকপদগী লাকপনি মরু ওইবা মরমনা খোইরীনদা হু পোকহনবদগী লাকপনি ঐাশং অশ বনা মায় তাংোকপীয় হকচাংদা হু চাইহন্‌বা চিঙ্ক থাদোকপীয়। নোংমদা ৩/৪ বক খোঙ হায়দোকপীয়। সাজেন চেমবা, রাকিং চঙ্‌লা তুমাং অসি শাংব খোকহল্লবদ থুনা কয়ব তমই। মসিগী মতে ওইনা ঈশিং য়াম্না থকপা, শা অমসুং ঘী, ওকথাওনাচংবা শ দগী লোবা মহাও চংরোইদবনি। ত্রান শীজিনবীয়ু। খোঙ ফজনা থাদোকহল্লু অহুতদা থবাইগী ওইনা ঈনা থিংজবা য়াবা পাঙ্গল v [a] ।e-ɪ- tance) লাক্কনি। পুংশ য়েহল্লুনা হইকেং কুচু লাংশীনহন-বনসু উরিং অমসুং উরিংগী জাৎ ফহনবা তমই।

থুহিং— সাস্তরিউম হায়বসি নাগনগ্রবা উনশাগী লংমনা অমনি। মও' য়ামই। অহুবু হেক নাকপদা য়াম্না শাই, হাক্তৈ ঈশিংঙম্বা মহৌ তারকই। কুইশিনগ্রগা উনশা অসি থ গংলকই, মকু হুই, হম্‌ কারকই। খোইরীনদা হু চেনবদগী লাকপনি। মাংবা য়াদবা অহুগা চাবমা শা তা তাক্তা, প্রোটীন হেনমন্‌না চাবদগী লাকপনি। চিজাক চুমথোক্লগা মকমক্তা ঈশিং খোয়না ফহনবা তমই। চৌকপা অমসুং হাকচবহু ঈশিং অশাবদা লুম্না গমসা কংনা তুমথোক্লগা খোয়সু ফবা তমই। ঈশিং অহু শারিবা

মখৈ কাপ্পবা লেপ্লে। ঈশিং পাইপ্ট অমদা সোদীবা য়াকাপ হৈরোই মচা অমা থাপ্লগা ঈশিং অশাবদা লূপ্পনা থৈ।

অঙাংগী থুহিং— মাংবা থাদবা, তুমদবা অমসুং পুক য়েক-পদগী লাকপনি অঙাংগী চাবা থকপা চুমথে কপীহুনা তুমদবগী লায়না লৈংহ্রোইদবনি। মথোক ৩/৪ য়ক হাংদোকলু, শনগী শঙ্গোম পীথকপদগী থুহিং তৌরকপসু অঙাংদা উই শঙ্গোম চাং হঙনা পীবা তাই। থরিশুম্না মতমদা শঙ্গোম পীজদনা থম্লগা চবোক বালি পীহুনা মনামশিংগী অঙাংনবা চক্ষুং পীজবদা ফজ-খিবা য়াওই। মথোয়গীদি থাজকুং হাপ্পীয়ু। লীনোলীন 'ক্রুম তৈবিহুনা থম্লগা হাকচবা থৈ। উনশাগী মথাদা অপীকপা অঙাঙবা ঈশুম্না লৈবা ঈ উত্তোং মসু ই তাহুনা কায়রগা ঈনা শনহুনা তাঙন তাঙনা উনশা মসুংদা লৈবা উই। শাখিবা মও নি। পোংখাহুনা লৈরগা অহৈবা মীবু য়ংহল্লু।

থুং ফজবা— পাম্সোম তাবু য়েংবদা থম্মৌ হেন্না মানবীনি। পেত্রার্কনা - "মহাক্কী ফজপ্রবা মথুংনা ঐগী থম্মোই কাজিনখ্রে" হায়বগুম মথুং ফজবী শুপীনি কল্লকনঙাইনি। থুংকী মওং, উনশা চেকাশিন্না থম্মীবদা ফজখিবা লৈ। থুং আস ঈশিং লূপ্লগা চোংমগা কায়রকই, বাউবকই, মচু থীবকই। গমসা অমনা ঈশিং চুপশিন্না ফজনা শেংনা কংনা তৈথোক্কদবনি তৈথোকপা হায়বদি থুজিন থুংগী খুরক্কুগী হৌমা তৈথোক্কদবনি। অহুনা কেলসিয়ম দিশোজিং ভৌহুনা থুংকী মওং থীহল্লকপা মাঙহনগদবনি। তাং চাওথংপা, তাং কুপ্লিবা উনশাদা মূনা থগংলকপহু থিংবিত্রবদি থুং অহু

থ্বাইদগী মশক নী। তাং অহু নোইহুনা শান্নবিয়ু।

বাহিপুমলোন অমম্ভুং চেকথাইবা— ফিংথমথা য়োয়রুপা খুৎ অসি কায়বা মহৌক মতাংবা চংপগুম মকু হুবা চেখায়বা য়াম্না য়াওই। ঈশিং অশাবদা মিনিট ২ অঙৌবদা মিনিট ১ লুপ্পুনা শান্নৌ, ৫ রক হায়বদি মিনিট ১৫ নিাত্তগী শান্নরগা কর্থি। খুযাদা তৌরকপন্তু অহু মতায়; অতম ফজবনি।

খুংশা খোঙশাগী শান্নেন তৌবিয়ু। ওালভ ওইল থয়া খুবাক ময়ায়দা হ প্লগা খুৎ খুংশা পুম্নমক মেসাজ তৌবয়ু খোঙস্থু অম্মানি। চম্প্রা মহৌনা মেসেজ খুংশা পুম্নমক তোঙান তোঙান নান্‌বিবস্থু থ্বইদগী কবা শান্নোন্ন

খুংতা শোকপা থাঙনা শোকপা, হুদে কপা হেক শোকপদা মাখোন, সোদিবাইকপ, থুম হাপচিন খোমজিনবিয়ু উনশাগী লায়নাসি চামগী মথক্তা লৈ। মুংঙাইতবগী জাংতা উনশাগী লায়নায়ুক মুংঙাইতবা লায়না লৈতে— চাকপা হাকচবনি। উনশ দা তোঙান্না নাজবন্থু য়াওই হায়বহু অতোপ্পা মহৌক মতাংনা নাবা লায়নাগী থুদম তাক্তা ওইনা উনশাদা মু ঙাইতবা লায়না ওইনা লাকপনি। দার মিচিং, সামুন্তরিং এজাম-থুহিং, কিক্লনাচিংবা ক্ষিরোদারমা, হায়পস, লুপস, ফুরি, সিংগলস মকমসিদ নৈনতয়-য়োই "অনাবা অমম্ভুং লায়য়েং" হায়বা লাইরিক অদুদা য়েংবিয়ু।

চহি শারেপ কারকপা মতমদগী হৌহুনা চাউথং চাউথং-লকপগী মনুং মতম অসিদা উরিং মাইচাথী তৌরকই। চাবা হেন-মন্‌বা সেক্সকী হাকমদগী, প্রেমগী থবক হেনগৎনা তৌবা তায়রকই।

লাইথুংগুম্বা লায়না নত্তনা ঈদা মাবা লায়নাদি ঈ শেংদনুনা লাকপনি। ঈদা চংগদবা পোংশক চাদুনা হকচাং নোয় পেলহন-গদবনি। অদুগা হকচাংদা লৈবা কত্ত হৌদি পুংমক শেংদোক্লুবা থবক পায়থংকদবনি। অমাংবা, ঈশিং চংপা, হমাং শোইহনবগী থবক নীংথিজনা মপুং ফানা পাংথোকহনগনি। উনশাগী ভুখোং ফুনদুনা হমাং থোক্তুবদি ঈশিং অঙৌবা অমদি অশাবগী পেক ওন্ন ওন্ন তৌবিয়ু। অঙৌবনা কোম্না থোমবিয়ু। উনশা অসি কন্শিল্লবা অদুগা সো সো লাউরবদি ওলিভ ওইল থম্না তৈবিয়ু। হমাং থোকপ পাম্লবদি হুমাং শানথোকদবনি। নুংশিং ষৈহনবা অদুগা নুংশা য়াইবনা উনশা মশা ফহল্লি।

হিংনবগী পাক্কল হেনগংহনবা, থবায়গী পাক্কল ফগংপা শাজেন অমস্তুং চিঙ্গাক পুম্নমক উনশা, ফননবা শাজেননি লৌবা য়াই।

হকচাং ফরবত্তদা উনশা কৈ – চন্না মতেক ওইনা মুমিং ২/৩ হেল্লগা শঙ্গোম গাক্কা থক্তুনা লৈথোকপা (শঙ্গোম থকপা নং ১) হকচাং ফগংপগা লোয়ননা উনশা মশা ফগংলকই। কুচু কুমেন ফজবা হেনগংলকই। মাংবা য়াদবগা উনশাগা মন্না লৈনৈ। উনশাগী লায়না পুম্নমক্কা মাংবা য়াহন্নবা লাক্লুবিয়ু। শাজেন অমস্তুং চিঙ্গাক নত্তনা মসিগুম্বা চক্রি তৌগ্রবা মাংবগী বেরা অসি ফহনবা থক ওমদে। মহিক মতাংগা মন্নী লৈবা উনশাগী লায়নাদি লূনা নানথোক চামথোকপীগদবনি। অদুগী মথক্কা এন্টিসেপটিক ওইবা ক্রীম ওইন্টমেন্ট (মোলোম) থম্ন শীজিন্নহনগনি।

তৈথিগী নাস্কিনবীহুনা শক শেম্বা (Make up)—
স্তেজগী অঙাল্বা, ফুটলাইট মতৌগ মোঙ্তি সিনেমা লৌবদা থানগ্র লংগ্রব মৈঙালদা শক উংপহু ইচম চমনা, ইকং কংম উংলবদি মেচরমসু মাবণী। অহুনা নরেক মহাও য়াওবা (grease) য়ায়, খুৎশাদা নামশিনবদা নহা ওইনা উবা (হ'ল মায়দা ক্রীম হাল্লা থারগা খজাইদা রুজ (অঙাংবা) থবা য়াই। মায় অসি উনশা পারগা খদাংদসু ঙাংলপ্‌ তৌবা মচু অহু পানা থাবা য়াই। খজাই অহুদা পাউদার থবা থাবা য়াই। মীংপান্নদি শক থাগনু। মহুনা অহুম ওইনা অমসুং উনশ কুনা উহল্লক্নি খোংগ্রবা ক্রুজ অমনা মায় অহু নানহুনা থানা, কুংমা লৈবা পাউদার মথৈ নান্নবা পানা থমহনগনি। মসিগুম্বা মখলগী মেকঅপ অসি চুম্না লৈবদসু শাজিন্নবা য়াই অহুগা মেকঅপ্‌ অসি শক লোৎশিনবা মত্তে কন্নবনি হায়বসি কাউরোইদবনি। কুবা, অহন ওইরকপা উনশা থক লোৎশিনবা য়াদে। নহা ওইনা উহমবা য়ায়োই। অহুনা শাজেন, চিঙোক অমসুং মেসেজনা উনশা কগৎ-হল্লুনা উনশাগী ওইবা মহৌশাগী ওইনা লৈবা মচু অমসু উনশাগী শকুকম্‌ (texture) কায়দনা থম্‌গদবনি। মিঙ্গ মিসি য়াওবা পাওদর শীজিন্নগনু মায় খুইগনি। মায় অসি মাঙথিগদবদগী কনবা ওববা লোসন, ক্রীম, পাওদার অক্ষবা শীজিন্নবা য়াই। উনশাগী মেকুবা মহীক মতাং মাঙহনবা, উনশাদা মুংঙাইতবা, হাকচবা, মুংঙাইতবা পীবা খিংবা পোৎশক ওইনা লোসন অমসুং পাওদার শেম্নকপদা এন্টিসেপটিক ওইবা পোৎশক থম হাপ্লা য়াই।

থংক শূবস্থ মাদদ', পত্রাক পত্রাক লাওবা খূং মচু কনাগম্ভু পামদে থবক কন্না শূবা হৈ-শিংবা খূং পামদৈ। কি লোনবা, ব্রা স্থ সিংপ, কৌস্থ স্থবা, ফিস্থ স্থবা, চাকস্থ থোংবা অড়্গা মখুং অদুদি থোংন মেংবা, লূনা লৈবা খুং অদুদবু পাম্নে। উমশাগী মচু অমস্থ' মখি কায়দনা লৈবা অচুবু খূং ফজবা কৌই। খূং ফজন থম্বসি ঈশিংদা লুপ্লগা, থবক তৌবা খুদি গী হাযদোক্লগা ফি চেংলপ তৌবা অমনা তৈথোকদবনি। ক'না থমগদবনি। চোংনা চোংনা থম্লগা কংজবা হাইত্নমা লৈয়বদি থং অচু ক'য়, সৌ সৌ লাউংকই, ঙ''থংলি। খুদোম্ব কৌনা তৈথোক্লগা খু'জনগী থা-'কোর শাবা অতোবচু উনব তকথোকপিয়ু। খুজিনগী হৌকম্ অসি অমোনবা মকমনি। ঈ শংদা চোংপদমা সোম্ববনি। মগংদ খুংশগী তাং অতু ৎখোক নাম্লোকউ। খু'না নোইয়ু। মচুনা কেপসিয়ম্ তাংদা পুন্দুনা লৈবচু মাঙহনগনি কেল'সয়ম্ তাংদা লৈচুগা থংকৌ মঙ'খৌহনবচু মাঙহনগনি। ক্রৌধ থর খূংতা নোইচুমা খু জম ফা'ওবা মৌনা নানচুনা মেসেজ তৌরগা কংহল্লু। ওলিন্ড ওইল থর খুবাক্তা হাপ্লগা খুংসা অমস্থং খুদাং ফাওব মেসেজ তৌবিয়ু। অচুন তাং চাওখংপা থিংগনি ঈ চেস্থোক চেমসিন হেমগংহনগনি। থসা পুম্বা খূবৗগা খুংসা অতৈগনা মাল্লু সারকুলেসন সোম্লগা খুজিনগী মপান শারকই, খুজিল থম্বালস্থ মাংখি খুজিন দাগ, মখি চাউন চাউনা লৈরিবচু লংস শোনবগী খুদমনি।

ব্রা'কিং

অনাবা পুম্নমক নাবা কগংলকপগা লোয়ননা হকচা' অচ হৌনগংচেরকুবগী ওইগা কুম লায়বা ওইনা লৈরকপদা কনখংগা, কগংপা য়াইক্রুবদা কনস্তীত্যুসনেল ত্রিটমেন্ত মশা পুংমক কগংনবগী লায়রেং চঙই। মতাং অসদা শাক্তেন পুম্নমক্কী হেন্না কবা খুদোংথীবা শুকখোক খোবহন্দবসি ব্রাকিংদনি। মখো'ণ্ড নাম্মা থাংগংপা ণ্ডম্নিবা মীওইন্দু না'ব ক্রোশক্রা? কাংগীদমক শোন্দুনা লৈগদৌরিবনে? ঙসি খোঙ অম হয়েং অনী হংচিং অহুম অস্তুম্না ওপ্না ভপ্না মাইল ৩/৪ দগী ৮/৭ নোংমদা চংপা ঙম্নবা চাং অমসুং খোঙথাং কনবা হেনগংনা চংপা ঙম্মু। নাহুনা অংসুং শোনহুনা লৈবা য়াংগদ্রা? ঙীবদ্বু নেচরদি অপাম্বু নিরবদি পীদবা লৈতে। শেঙ্নে নরে হাংহুনা অশিবঙ্গম লৈখোক্রুবদি কদাইদগী পাঙ্গল কয়ম্না কনানা পীবিরকানি। অহুনস্থ নঙনা কল্লিবা, নাব মশক খঙদবা মা'ওইশিং অহুগী চাওথোকপ, ফুটানি অচ লেঙদনা থমগে হায়রংস্ম ব্রাকিংদনা লেঙদনা মহ'ক্কী মায় ঙাকপিগনি থঙ-লৈপ্রবা ইংরেজী মহাশিংগী চা'য়েংদা নো'মদা মাইল মাপল চাং মাম্নব লৈমাদা ব্রাকিং চংলবদদা মী অহুগী মশা কহন্দুনা থম্বা ঙমগনি হায়। অহুগা ব্রাকিংগী চাং অসিদি অহানবদদি পাঙ্গলন চংকদবনি-1, অশোনবা মীদি মাইল মথায় অমমা অহানবদা ওকই মথংদা থর থর হেমগংলক্কদবনি। চৌং কারগনা চৌংদা থাংবা খোঙথ'ংদা ফুট অমা চংবংপগা ভমদা ফুট ১৩ চংপগা মানৈ। মাইল অমা

রাকিং চৎপগা হকুচাং অসি মথক্‌লোমদা ফুট ৪০০ হাইগৎ পগা ম'রৈ। চীং কাবসি থ্বাইদগী কবা শ'ক্তেন্নি হার্ট লোনবা মীদি লৈতেম ম'মুবদ চংলম্বদগী থরা ওয়া (Step) অত্তুদগী পাম্বল লাকপগ লে য়বনা থ্বাইনগী ওয়া মকম্‌দা চীং কাব ভম্‌গদবনি হ'র্টকী শাক্তেন্দ চীং কাব'ন

স্তেয়ার কবা—কৈরাক নক্রগ স্তেয়ার কবাস শাক্তেন অকবনি হার্ট নাতুনা নক্রগা অসৈ অতো'প্পা মরমদগী শক্তেন অকনব' তৌবা য়াদে হায়না থিংবা মীওইদা থক-থাক কাবা শাক্তেন্না মশম থক্তিকগী মথংদ ৩ ইদগী হেনবা চাংশি শক্তেন তৌব' ওমৈ। ফুট ১২ রাংবা স্তেয়ার (থাক) কাগদংসি স্লোপ্পা শট ১৬ হায়বনি। থ'ক থ'ক অত্তুদা ক'বা কুম্বগ ফুট ১০০ রাকিং চৎপগা কান্নবা মানৈ হক্সং হম্বা ২৬ লকু ংলবদি মাইল অমা রাকিং চংপগা মান্নবে হৌবদদি অচা গুং তপ্প তপ্পা কাবদি হৌগংলকপদা ওম্বীগদবনি।

রাকিং চৎপগী ফিরেপ চংকদৌরিবা মকম অচু য়ৌনবা চংথোকপত্থু রাকিং নত্তে শাক্তেন অসিগী থ্বাইদগী কান্নবা ফংলিবসি শরীর হোনবগী রাকমদনি। শরীর অসিনা কোইনা অমসুং থুদক্তা কান্নবা পানবা য়েংথনা চংকদবনি শরীর হোন-বদা চঙলিবা ইন্দ্রি—হার্ট, লংস হায়বা কৌবা যন্ত্রশিং অসি থ্বাই-দগী মশা ফগংহনবা অমসুং মশা কন্না থবক তৌহনবা ওয়বা য়েংগদবনি। থব'ক অসি বাংথৎনা অমসুং মাঙলোমদা ইথোক্না পুগনি নক্রগা থম্‌গনি। অতুগা থদাং অসি মপশিন্না পুশিনগনি

থবাক অসি অসুম্না পুথংলবদি শদোন মপূং ওইনা পুরিবা শরু থজিন্দা মতোন ত বা শরুদগী (Sternum) অমসুং মথ গী শদোন-গ নাংগী শরুগা শম্নরিবা মসল্'শং অচৌ তিংনা তিংবোক চিং থোকই। অচুগ ডাইয়েফ্রাম্ন' হন্থাখবা হায়বদি শ্বর হো জং খি মতম্দা ফিরাক, চাকথাও অতোপ্পা পুক্তা ইন্দ্র পুম্নমক তিংনা কনশিন্দুনা লৈবা চনাংগী বাল্দা ইনশিন্দুনা পৈশিন্দুনা থম্বী।

মতৌ অসুম্না থবাক অসি মাও অমসুং মথকলোমদা হাংশং বাংখৎনা ফন্দোক্তুনা থম্নবদি ওক্তণা থজীন ফাওবা লৈরিবা অয়ুংবা শরু (Sternum) মথাথংবা শদোনগী শরুগা চনাং কময় গী শরুগা শম্নন লৈরিবা মসল্ অচৌ তিংনা কনথংনা লৈবে ডাইয়েফ্রাম্ অচুনা শ্বর হোজিনবদা মথারোমদা হাইথাখিবদা ফিরাক, পুক অমসু' পুক্তা লৈবা ইন্দ্র পুম্নমক চনাংগী কনশিন্ন লৈরবা বাল্ (অকোয়বা শরুক) অচুদা য়ৈশান্দুনা, নপশিন্দুনা লৈ, অচুনা ওসাহ শ্বর হে'ন্দোকখিবদা ডাইয়েফ্রাম্না কোমথোক্তুনা থবাক্তা হাইগংখিবা মতমদ ঈ পুন্দুনা লৈহোবহু চংথোকহনখি। অচুনা মপুং ফানা শ্বর হোনবা খুদিংদা পুক্তা লৈরিবা ইন্দ্রশিং (Abdominal viscera) অসি ওম ওম্না অমুক নম্'শিল্লি অমসুং অমুক কোম্থোকুই মচুনা ইন্দ্রশিং অচুদা ঈ চেলহন্বহু হেনগংহন্দুনা অমসুং খ্বাইদগী বংৎনা থাক্তা থবকু হৈবা অমসুং শাওথোকপা ওস্বগী পাজল অমা ফংজবগা লোয়ননা মখেয় পুম্নমক্তা মেসেজ (শূবা, নম্বগুম্বা) মথল অমা পী।

খ্বাইদগী মরু ওইবা বাকম অমনা থবাক অচু মাও অমসুং

থক লামদ ফন্দোকপা অহুগ থদাংবা মপুংলোমদা চিংশিনগদবনি লেংজুম অমি অহু তুংলোমদা চিংশিন্দুনা থমগনি। অহুগা মথাদা য়াম্থবা অহুম খূং হাইবদা কে ম্না অহুম লৈহন্নু। য়াচম্তু তুংলোমদা পুথোক্কন্নু অহুগা কনশিন্না থমগন্নু। কোম্লপ্ থম্মু ফীভম অসিদা হেক লেপ্লদা হকুচাংগী অরাম্বা অহু খুনীংদা ত ররে ই থোঙপাক্পা (ball) তারগনি। খুনীংবা দং-দং শুহনা চংলবদি রাথল থনিবা মকম্গী থোপ (cerebrum) শোকই! থোঙপাক্পা লৈপাক্পা তাহুনা চংকদবনি। শ্বরম্তু অহুম শাংনা হেজরগনি। খূং অন নাকন্দা হাইহুনা চংকদবাব। অহুনা চংপদা হাইফেং শাকগনি। অহুগা খুনীং ত দ্রিভৈদা থোঙপা শিংনা লৈপ ক তাবস্তু ওইথোক্কে অহুম্নদি ওইরগা খুনীং অ'স খুদোমবগী মথক্ত নেংহনবদা নাদবা চাং অহুদা খুনীংদা অরুম্বা পীয়ু। অহুদগী ইলেক্ট্রিকমুক থুনা পোঙশানা থোঙপাক্পা লোয়ননা শীভনগনি। কন গুম্বা য়াকিং রেস তম্বীবাশংনা খু ী না তার তাবগা চংপা তম্বী। অহুদি খুনীংগা থোঙশাগনা তাবগ ক ক লৈমন্দুনা চংপদা অকায়বা থোকহল্লি অমম্তুং থে প শোকহল্লি।

খুইদগী ফবা মওংদি ঙসাইগী মথক্কী থবাক ফন্না থদাং মনুংলোমদা হাইজিন্না লেপ্লগা হকচাং অসি মাঙলোম্দা থজিক্কং হাইথরপ্ হাইবদি খুজেংদগী skin কোম্বরগা (নীংদগী, খ্বাঙদগী হৈপথগদবা নত্তে) চংলবদি চংপস্তু গ্রেভীতেশন্না অহুম পুথিহুনা য়াংনা চংপা ঙমই। অদুনা মম্দি পোম্দনা মতৌ অস্তুম্না

চৎপনা খ্বাইদগী খুদোং চাপ্ত ককচাং শেমগৎ-শাগৎপদা কান্নবা মখূলগী শাজেন পুম্নমক্কু পীবা কান্নবা অহু রাকি না লোইনা পীবা ঙমই। মতুগী মথক্ত রাকি'গী তোঙানবা মগুণ অমা লৈ। রাকিং শাংবা চৎলগা মারকূলেসনগ হায়বদি ঈ চেম্পোক-চেরশিন্দা অঙকপা ফংবা কান্নবা পী কৈগল অমসুং কগ্রক্স মসল্‌ অচৌবা অনিবা শুপতোক শুপচিন তৌবদ মনাক নকপ আটিরী অমসুং ভেইন হায়বদি অচৌবা ঈ টুপ্তোংশিং অসি ঈ হম্পোক হঙ্গিন হায়বদি চেম্পোক-চেরশিন তৌহন্দুনা ঈ চেন হেনগৎহন্দনবা অপৌকপা মসল্‌শিংদা শাক্সেন তৌহনা চেনহনখদগী য়াম্না হেন্না ঈচেল অসি হেনগৎহল্লি।

অহুনা খুবোম, কৈগল, চমৌংগী মসল্‌শিং অসিবু অ নগুবা হার্ট কৌই। মরমদি হার্টনা শুপচিন্দুনা পীরকপা ঈ অ স অচৌবা আর্টরীদগী থর হেন্ন পীকথবা খ্বাইদগীদি পীক। কেপিলরী কাওবা লাক্নপ তোং হায়বদি ভিস্সুদ লোইরে। ভিস্সু তোংদগী অমূক হন্না হার্ট কাওবা লাকপগী থবক অসি হার্টনা তৌবা নত্রে। ঙসাইগী তোংশা অহুদগী ভেইন্‌গী খ্বাইদগী পীকপা মরী ভেমুলস্‌লোমদা ঈ অমূক পীরকপা। অহুদগী থর-থরা চাউবা ভেইন্দা পীরকপগী থবক অসিদি খুবোম, কৈগলনা থপ্পুনা পীরকপনি। ভেইনশিং অসিদগী চথংগ্রগা হার্টথরকপা য়াদনবা ভাল্ভ্‌ পাল্লি। খুবোমদগী পাথংলকপা ঈ অহু কৈগল্‌ য়োয়কই কৈগলদগী শুপচিন্দুনা পীরকপা ঈ অহু চমৌংদা পুথংথি, শ্বর হোম্পোকপদা চমৌংগী মসল্‌ অহুনা থোরাক্নলোমদ পীংথী অহুদগী

ফিভম, লংসলোমদা চংশ্রগা ওক্সিজেম্না ঈ অহু শেংদোক্লগা হার্টনা অমুক আর্টরিয়েযদা থারকই। মসিগী থবক অসি হকচাং পুম্নমক্তা লৈরিবা ঈ অসি মিঃ ২ ২ খুদিংগী হার্টতগী হার্ট অমুক য়োনবা চংলগা শেংদোকইবনি। অহনা বাকিংদনা সেকেণ্ড হার্টকী থবক (খুবোম, কৈগন, এন্দোমেন মসল্) পাঙথোকই। হৌগং-ফহথ ২৫ রক্তং তোহনা য়েংবিয়ু। শ্বর কয়া থুনা হোনবা, সারকুলেসন্ কয়া কন্না হেনগৎহনবা। বাকিং চংলুবা মতুংদা কুইথনা স রকুলেসন্ ফজনা হেনগংবা চঙ্না লৈ।

বাকিং চংপগা শ্বর হোনবগা নকুবা মরী লৈ। শ্বর শা না হোনবা তাই। অহুম্নদি ওইরগা শ্বর মপী হোনগদবদি নত্তে। শাজেন অসিনা ওক্সিজেন চঙবনা, হোক্সিজেনবা ওক্সিজেন অয়াম্বা শীজিন্নফম্ থোকই। করম্না শ্বর মপী হোল্লকপা অমম্নুং শ্বর ফুল্লকপা? বাকিংদা, চেন্বদা, শাজেনদা ফস্ত-হৌদি পোকপা, তোংগী অশিবা সেল্লমচিংবা ঈচেম্না পুরক্লগা থম্বোম্বী য়োরকপদা শ্বর হোক্সিনবদা য়াওরকপা ওক্সিজেন অহনা ওসাইগী ফস্ত-হৌদি অহু চাকথেক্লগা অফবা অমম্নুং অশেংবা ঈহু হার্টতা থাজীনথ্রগা হকচাং অপুম্বদা ওক্সিজেন অমম্নুং চীঞ্জাক পুহনা চেন্থিগদবনি। ওসাইগী ফস্ত-হৌদি চাকথেকুথ্রবা পোৎশক (ইউরিক এসিদ) ওইনা শ্বর হোন্দোকপদা থোকখিগদবনি। চংপা, চেনবা, শাজেম্না অম্নুম্না হকচাংদা ফস্ত হৌদি পোকহনবা হেল্লগা লংসন্দগী ফস্ত হৌদি চাকথেক্লবা ওক্সিজেন য়াম্না চিংশিনবা তাবনা, অহুদা শ্বর হোনবদা থুরিবনি, ওক্সিজেন কোম্নথ্রগা শ্বর মপী

হোল্লিবনি। মতুংহৌদি হেন্‌বম্না লাকুনা ওরিজেন বাংলগা শুরু ফুল্রে হোন্‌বা য়াদ্রে খোংগু থাংবসু য় ররোই অমুক হন্না শাজেন চথদ, লমজেন চেনব য়ার র'ই। মী অহু খুদক্তা ফমথবা, হীপথবা তাবনি মসিগী হেক্লন্না থক্ শজেন অহু চথব য়াররোই। অচক লুবা মেকানিজম লৈবন হেক্লিন্না শাজেন্ তৌব, হেক্লিন্না চেন্‌ব থকু য়াদ ভুসি ফওবদা মাররোন্ চনবদা রাড ওসম্পিং ফাওবা (অনুক্রমদি বাহুব য়াওবী) ব সুহুনা শিবা নাবা য়'ওখিদ্রে। মীওইবগী অক্লা থরায় পুবা ইন্দ্রিয়শং অসিগী মেকানিজম্ অসি অচুকপনি। হেক্লিনবা শুচয়া য়াদে থবক কয়া হেক শূরবা হেনবম্না দি শুয় ফুয়ী। হেক্লা পোংদ হল্লি ময়ুম্ অসিন রাকি চংপদ তান নাইনা শুয় হোনবা তম্‌গদবনি। খোংগুকাপ্ মশীংগী লেয়ন চাং অমদা চংপা তমগনি মী মচুগী ওইন সুংডাইবা মও দা য়েংহুনা খোংগুকাপ্ মশীং থীগনি খোংগুকাপ্ ৪ ও শুয় হোল্লিনবা, ৪।৬ অমা চঙবা হোন্দোকপা অসি হৈয়গদবনি। কনাগুম্বগী য়েন্দা হোন্দোকপবা খোংগুকাপ্ অমা হেনগংহল্লি। মতম লৈসা অসিদা লৈরিবা কত্তু হৌদি লোইনবা পুখোকপা ভুযহল্লি ঐ ইশমকম্ হোন্দোকপনা অমা হেন্‌হল্লি। অচুগা যাম্ম ওন অমসুং খোংগুকপ লাওবা চংপা লৈমরক্লবা মতমদদি খোংগুকাপ্ ২।২ দা হোন্দেক হোল্লিন তৌহুনা চংপা য়ই অচুগা হৌগংসকুপদদি ৮।৮ চংপদু য়াই। হৈমক্লব মতম্‌দদি খোংগুকাপ্ অসি কবিম্ মশীং থীহুনা লৈগদবা মরম চাং অমদা অহুম পুহনা চংপা তমগনি। অচুগা

থবাক অসি ৱ াখৎনা, কম্নোক্রুন খু° হাইহুৰ', ভান্ নাইনা খৱ হোনবা খোঙথাংসু চান্নবা চৎপ অহৃতনা ৱাকি.গী কান্নবা পুন্নমক্ ফংগনি। কোমনা, য় ংন, চা' নাইনা, চাং কান্নদন থাংবা খোঙকাপ অহৃগা খ্বাইদগী য় ংমৌ াদন খোঙ অহূ ফুকপ ঙমগনি।

হকুপ্‌দগী ফড্র হোৌদি পোংহোক হবন', ৱ কিংবু কনস্টিটু-শনেগ হায়বৰ'দ হকুচং শেৎগং শাগৎপগী খে ঙদা খ্বাইদগী হেন্ন কন্নবা ফ ই। খৱ হোন্দোকপা হ'ন্নবদি ফভ্র হোৌদি কার্ৰেব'ন দাই ওয়'ইড লৌখে কুপন্নী থংকনি। অহৃগ ৮মাং ওইনা ৱাকি'ন পুখোৱকপা অসিনা অর্মনি। হুমাংমক খোকপা উৎৰসু কিগা অমসু' আদৱবান্নৱদি চোঙবা নৈতে থক্ত অমুক থাদা খমুক্বা ভাবক্ত হক্যাং অসিগী খোঙচংনা ৱাকিংদ' পুবা, অমসু' খে য়ৱান অসিবু ঙঙবা থপ্‌থবগী থবক অহূ হেন্ন শৌংন্নি। অহূম চাবা তুমবা অমসুং ম ংবা য়াহনবগী থবক ন ংথৌ জনা পী, মাইল ১০ | ২০ ৱাকিং চংলবদি খোঙ হাম্নৌ'ঙক্তবা নৈতে। ৱাকিং শাংন চৎপনা চাক ল মহন্নৌ অহৃনা তুমদবগী থবক পুন্নমক কহন্নি তুম্নবগী ইন্দ্রি পুন্নবক মপান্থন কনথংহন্নি অমসুং মসিনা হকচাংগী শক্তক অমভ কান্নহল্লব। ন্ন'ওদে হ ন্নবসি ৱাকি' চাং ন ইনা চৎপ্রবা মীওইনবা থঙবা ঙমী

ৱাকিং হান্নবসিনা খ্বাইদগী মু শিং পেংবা লন্নাং অমসুং মুংশাদা চৎপগীসু কান্নবা কংহন্নি। ইমুংদা শুংকিন্নুনা নৈবা মীগী দোষ কোকহন্নি। অন্নাম্বা মীনা লম্বা অমতদা ৱাকিং চংকন্নি। মহু কাওবদা নিঙ্গৌ কুপ্পা যে শিন্নিবা মখৈ অনৌ

অনৌবা অমমম্ ওইনা নিংথিগী থোকই। অদুগা লপেন, লম্বী লোংহুনা চংশনা অনৌবা মীংথেং, বাখল নৌহৌনা লাকই। ঐ ইশামক্তি জিরো মাইলগী অকোয়বা অসি চক্রগুপ হোং হোংহুনা চংশনা ইম্ফালদগী ইবিল, লিলোং, এরোড্রোম, লাংথিং, ইরোইশেম্বা, লুৱাংশংবম এরোড্রোম, হৈতাং, পাঙ্গৈ অসিনা কোনবা লমদা কোয়না চত্তুনা লৈ ঐনা লম্বী থঙদবা, চত্তবা অম ফাওবা লৈতে। মখুং অসিদা নোংমদা মাইল ৯ চংনবা লম্বা শেমদৈব। খুনম ওইনা থা মৈবন্দ, ডি এম, কলেজ, লমলোং ইবুম মপান, ক্ষেত্রীগাওদগী হাইথরকুনা থোবালখোং, য়োংলাম লম্বী তারগা শক্লেংথো লোমদা অদুক পুং ০২ দগী ৩২ দা য়ুম য়োই। পুংদা ৩২ গী রেট, কমিশ্যনা মতমদা ৪ গী রেটতা চংলি-মাইল ৯/১০ নি। অসুম্না শক্লেনথোংদগী ইথিন, থেরা তারগা ইথিন মপান পাং-গোং মথোঙলোমদা বামোন কম্প, তারগা মদনমোহনলোমদা কোং কৈথেল তারগা শিংজমৈ অসিহু পুং ৬॥ দা থুংবা ওমই। নোংমা অমনা খুরাইদগী অয়াং পল্লি তারগা কোংকৈথেল, উচেক-কোন তারগা থোংহন্লোমদা (খুরাইদগী লুবা মফম্ব) শিংজমৈ তারগা নথূল মপানলোমদা লাকপন্থু অমাম্না চাওবাকুপা মাঙৈ। কৈশামথোংলোমদা চংলগা ইস্কোনগী মপা কুঞ্জবিধুগী চোংথাম্বা হাইজিল্লগা শতাইব্রো গুদাম শম্লগা তেরা তারগা লাংজিং কোইরুগা উরোকখোংদা লাম্ফেলগা ইরোই শেম্বদগী থাইরম্ব অসুম্না মাইল ৯/১০ গী লম্বীদা নিংথিগী হোং-হোংহুনা চংলি। মসিদা ঐগী হৈনবী ওইবি।

শাক্তেমগী মমু'দা মী পুম্নমক্না ক'য়ব' য়াবা থিরকপদা য়াকিং-দনি হায়না শীংথাবনি। থাইদগী অহল ওইবা মীওইদগী থাইদগী অঙাং ওইবা ফবা, থাইদগী শেন্দবদগী হৌহনা থুইদগী মশা করবা মীওই, থাইদগী লায়রবদগী হৌহনা থাইদগী ইনাক থুনবা মাওইদা য়া'ব'না চপ্ মা'নবা মওংদা কায়বা শী। মসুংদা য়াওনবা ঙমদনা লৈয়বা, কিগনবনা মী অমা মনাক্তা মাবু পাযহনা লৈরবাদ লৈবা ঙমদবা, অমুক অমুক প থংলকপদা চাক চখোয় ২৩ ইন্দবা য়াদবা মী কয়া (ইশাই থর'ওবী), কয়ু'দগী অমুক্তং হৌগক্নুনা ফমহনবদা মকোক ঙাওহনা, মশা লৈক্কুনা ভুগদবা মী অহ মি: ২ ফম্হন, মপ্রেং মি: ৪ ফম্হন। অমুক্তদা পুং ৩ কয়া ঙম্নক্কবদা মোংমদা ১০/২০ লক ফমহল্লগা নোংমদা অমুক্তং লেপথংহনবা অসিদগী ১০ রক লেপহনব মি: ১ দগী মি: ৫ লেপ-হনব' ঙম্নক্কবনি নোংমদা মথে'ঙ ন মা থা'হল্লু হয়েংনা অসি অসুম্না কা অমদা চংহল্লগা খে চকাপ্ ৫/১০ দগী হৌহনা কে'ঙ্গোং অমমম্ মতুংদা কবু'লয়া অমমম্ নোংমদা হেনগংনা মাইল ২/৩ চংপা ঙম্নক্কনি। মতম থরগী মতুংদা মাইল ৫/৬ চংপা ঙম্নক্কনি। কুমলায়নচিংবা পুম্নমক্কী অমত্তা ওইবা শোয়দনা ফহনবা ঙমা শা'ক্তেনি। মসিগী মথক্তা হৈ, মনা-মশিং, শঙোম অহয় অসি নিত্তিগী ওইন' চাবদা মপুং ওইবা চিঞ্জাকী মরু ওইগদবনি। শা'ক্তেম পুম্নমক ভোহনবা ঙকয়া য়াদনা শোনম্রবা মীওইদা চাকিংনা শোন্না, চিংনা পুথংলকপা ঙমই। অয়োবীদা মোংবা চপ্প মাইল ৪০ চংপা ঙমগনি। ইশামক মোইয়াং লৈহেমবা

(ম'ইল) ২৮+২৮, কক্চিং লৈহেন্নবা কয় য়াওবি (২৮+২৮)। থাইবী অহল লমন্দি শু, লৈহেন্নরম্বা (৫০+৫০) মসিদি মতেক মতেক থরা চেনবা শেংদনা য়াওরগনি। পূ্না মাইল ৫ চৎলগা পুং ২০ চঙগনি। শাজেন পুম্নমক্তা মখুংদা হেক্তিন থকু তৌদবদি য়াকিংদনি। মরম্দি মীওইবদি চংনবব মতম কাংদে নত্রগা নীংঙাইদে। মোইরাং, কক্চীং চৎকে হায়বসি পুক্নীং য়ূ'বা থকু থল্লুদে। হেনমন্না চৎলে হায়না থল্লে, মতুমক্তু য়াম্না মওহনবা তৌদে। হকচাং থুনা তেকথংলি মতম থরা অফ অপুন্নবগুম্বা মসল্দা থোকপহ মতম্ থরী মনুংদা মাঙখিবি। হেনিং চৎলে, ডাক্তর দরকার লৈতে! হেক্তা মথক্ত পীরিবা নিয়ম্ মতুং ইন্না চৎপিয়ু। মাংগা পোত্থ বা, অমদ্রগা মোংমল হমবা, অংগা মোংম-মো মগী থরংথর হেনপংপা হায়বসি মঙ্গনি। মথে চবা শংনা চৎপবা থবক ওইব অমসুং থবক পুথীদবক শাংল শাংবা চংপা মীওইবা, মথান্না শান্নবা লৈবত্রা বাওই কয়াবা শান্নবা থাদোক্লবা পোথাংবা লৈত্রবা মথোইন য়াম্না হনত্রবা মীওই শান্নবশিংগী হেন্না কমনা শান্নবা মাদ কয়াবা বার শাক্লা থোকপা ঙম্ই। মখোয়না অফন্বা শাজেন তৌদে মেচন ঔষ চংপনবি হায়বর লাখি। অমগী মাকিংবা মেত্তাবশিন্নব্ হেন-গংবা, নীথীপবা তোইনবদগী মহ ওইনা থম্মীবদগী অম্ববি। তিম্তু অমনবা মাঙহনত্রগা অহনবা অনৌবা তিম্তু শিল্লোকনি। কুইনা লৈহন্দে, মখোয় অহু হান্নী মশা কত্রবা সেল্ মাঙহল্লগা অনৌবা মশাকবা সেল্ অহু তত্তা শাগনি। অহবা শংবা

হয়া চ য়বদি হকুচাং অমি শরুক খরগী ওইনা মচেং ওইনা
মৌম পোক্লে হ য়ব য়াই। খয়ায় পুংঙ'ইনা, মরূপ মপাং অকবা
মীওই ঙাক্লা ইন্ফাপদগী মোরে, জিরিবাম, কাছার তায়া থোঙবা
চংলি। হেক্ থুংবগী অনৌবা অঙনবা মীওই শেয়বন ওন-
গনি। চাওখৎপা লৈবাক অমহা অসোবগী মীওইদি অয়ুমা
চহিগী থা ডকুক্লো ওইনা বাকিং চংলে। থুইদগী মক্ত ওইবা
অদমা ময়াং কংবা, নোয়নাংগ্রব মী অমগা নে য়ত্রবা ময়াং
কংনাংগ্রবা মী অমগা হৌনহ্নব বকিং চংমিন্নে। ময়াংক বহু
নোয়খৎলক্কনি। অনে য়বা অহু ময়াং কংথরক্কনি। কুইনা
চংমিন্নবদি ময়াং কংবহুগা অনোয়বা অহুগা মপামী চান্নবা
অয়াংব-অক্রম্বা চান্নবা খলদা লাক্কনি। অহুগা ময়াং কবা
মীহু নোয়রক্কনি মরমদি অহেনব তোং শাথেনশিনা শাগং
পিরক্কনি। লাম্বা অমস্তু' ভূম্বা ভম্বী শক্তি হেন্গৎলকপনা
হেন্না চারক্কনি। অ.নায়বা অহুবা মহাক্ত, অহেনব মহাওগী
শক্তক অহু চাকুর্থক্কুবা মহাওগী ওইবা তোং শেম্বগী মঙ্গঙ'
মসল্গী তোং শাগৎলক্কনি। মসিবগীসু কান্নবা হেন্না কাগে হার-
য়বদি হকুচাংদি শেংকুহন্দবা, মোয় পেনহনবা চিঙ্গাকু পীজগনি।
লারিমারি তৌব শোগ্নি .শাল্লি তৌবহু করথংনবগী ওইনা পংচা
চাশিন্নবগী হৈনবী থাদোক্কনি। হায়া হকুচাংদা লৌহুব-লৈহুনা
লৈবা পোংশক পিয়ীয়া হৈরক্কনি। থিং লুব, মাশিবা
হেনখৎলহনা, খোংকাপ য়াংবা, লাযবা খংবা ডর কুপদা ফঙবা
লিচং থাদোক্লবা থাবল্ অসুং থোনায় পীরকুই। নিংথীজবা

চুম্না চাং মাইনা য়াকিং চৎলবদি য়াংবস্থু হেনগৎলকুপা য়াম্না য়াওই। য় কিং হায়বসিবু ক'রনো ? মী পুম্নমক্না চত্তবা য়াওদে। ইমুংদদা লৈ হায়না হন্বা পুশীমচা অমনা ইমুং, মাংগোনদা মাইল মওাদগী ভাদনা নোংমদা চত্তবা লৈক্তে। অমরোম্দমা খোঙ অমা মাঙদ থা.লগা তুংগী খোঙ অতুনা অমুক মাঙ থানবা থাংলকপা অতুরা য়াকিং হায়বসিবু ? মসি অচুম্বনি। অতুম্বদি ওইরগা অতুক ওহাক চংখোকুপগা য়াকিং'গ মাঙদে, চেন্‌বগা য়াকিংগদি কদি খেন্নে।

ওহাক কোয়খোকপদি ক ম্নবা অতু চাং খরদগী ওইবনি। য়াকিংগা চাংদম্নবা য়াদে। য়াম্না থীনা শোল্লবা, য় ম্না' থীনা নাক্নবা মীদি খোঙকাপ্ মশীং থীবগুম চংখোকপা অসিনা য়াকিংগী মঙ্ং শিনবনি। চৎপা হায়বসি অঙাং পুম্নমক তম্লকপা ঙাক্তনি। অতুবু কয়ম হায়না চৎকদগে হায়বা অসিমদি খক তম্বীদে। অঙাং অমম্বুং অহাম্বা মীনা চৎপা হৈতে। চুম্না অমম্বুং লাম্না চৎপা মওং কয়া' লৈ। মমা-মপানা অঙাং ওইরিবৈদগী চুম্না চৎপা তম্বীগদবনি। শুপ্নগী আয়ব মচাদদি ফজনা অহল লমন পুম্নমক্না ফমবা, কেপ্পা, চৎপ তম্বী। খোঙউপ্ মওং চাদবা অমম্বুং ভচিনবা য়াম্না কে স্বা তোংবদগী শাজং থীবা লানবস্থ য়াওই। খুনীং য়াংবা খোঙউপ্ উপ্‌কমু খুনীং য়াম্না কেম্বা নত্রগা খুনীং য়াওদবা খোঙউপ্ তোংগদবনি।

মথংদা খ্বাইদগী লুবা য়াফমদি য়াঙ পুবনি। অতুবু অমাম্বা মীনা য়াঙগী মরমদা খনবিদে, পংচৎ মচৎলি। অতুনা অমুক্না হম্না, থব'ক মথক অমম্বুং মাঙলোমদা কপ্পে কুপীযু খুদাং চিংশিল্লু

অদুগা মাও তুংলোমদা থেক্তোকপসু তৌবিগনু অদুগা চৈগুম তিংনসু থম্বীগনু। কোম্না ইহিক হিত্তোকুপ্গুম (relaxed) ওইবা মানা লৈগনি। লেংজুম, লেংবাক্সু তুংলোমদা পূথোক্লবসু হাইদুনা চংপা য়ানবা, কোম্না থম্বীয়ু। লেংজুম চিংখত্তুনা থম্বীগনু। থুং হাইবা মতম্দা শোয়মনমক মাওলোমদা হাইবদা লেংজুমসু হাইক্লংনা মাওলোম্দা লাক্লি। থুংনা তুংলোম্দা হাইখিবদা লেংজুমসু তুংলোমদা থবা চংখিনি।

মথংদা খোঙকাপ্কী মরমদা থনগদবনি। খোঙকাপ লাওনা থাংলবদি অকা-অপুন লৈতনা কোমথোক্লা চংপা য়াই। অদুগা লম চাউনা কন্না (covering) চংপসু ওয়াই। খোঙনা মাওলোমদা থাংখিবদা মায়কৈ অদোম্গী থুং অমসুং লেংজুম্না তুংলোমদা হাই-দোকপা তাই। অদুডনা খোঙখাং থুদিংগী হকুচাং অসি লয়হল্লী। অহানবদা থুনীংনা তাবদা তুংদা লৈহৌরিবা খোঙ অদুগী খোঙপাক্লা হকুচাংগী অরুম্বা পুহৌই। মদুদগী হকুচাংনা মাও-লোম্দা চংকদবগী নোম্নরকপদা খোঙ অদুনা হেক ফুকপগা লোয়ননা মাওগী খোঙগী থুনীংনা তাবগা অদুদগী মৈখেং মুক থুনা খোঙশা অমসুং খোঙপাক্লা হকুচাংগী থুনীংনা অরুম্বা পুবদু শিন্খি। মদুনা মাওলোমদা হকুচাং অসি থম্মদং ইন্থী, অসুম্না খোঙ অনি অসি মথং-মথং থাংদুনা চংলি।

চেন্বগা বাকিং চংপগা খেন্নবা কম্নিনো হায়বসি অয়াম্বনা খঙদে, বাকিং কমপিত্তিসন্দা দিশকালিফাইদ য়াম্না ওইগনি। বাকিংদনা খোঙ অমনা লৈংাক্তা অতোপ্পা খোঙ অমনা মথক্তা

(শুক্ৰবা) লৈগনি। চেনবদনা খোঙ অনিমক লৈপাক্লা অমুক, শুক্ৰংদা অমুক লৈগনি। মাকি দা থুগে হায়বমথৈ থুনা চৎনবগী খোঙ অমদি লৈপাক্লা লৈতবা য়াদে। খোঙকাপ (stride) অসি শম্মীবমথৈ কাকনা কাম্লনবা অমসুং খোঙ অসিংনা অমাঙ-অতা খোকহন্দনবা খোঙপাশিং অসি মাঙলোমদা চুম্না থাহুনা চৎকনি। খোঙদোম অসি নাক, য়েং-ওইদ হাইদোকহল্লবদি খোঙক'পকী মপনা কাপথোকচবা (spring) অমসুং মপ'ক্লপ মাঙহল্লি অহুগা মসল্ থরক্থ থানা শী জৈ়। অহুগ অঙোম্না মসল্না শুপ'শিন শী'জিন্ন'দ। অহুনা ন'টৈ চাদনা শক্লদা অকথ্বা শীহুনা খে'ঙগী খুক্লম-খে ঙদাঙ্গুমনা কোনথংপহ অহুব ম'ঙহল্লকই। অহুনা খোঙদোম অসি নাকশোমগ হাইদোক্লগা বাকি চৎপনা ঙ'মু খোঙপাক ওদহল্লি অহুগা 'নোকনা'' হায়বদি খুট শুপ, খুদোম হাই ওল্লকই। অহুগা মী অদনা মখোঙ কোক্লবদি খোঙ-দোম মমুংলোমদা হাইজিন্না থকু চত্তে। মচং অনিনা খে ঙগী কোনথংপা মাঙহন্দে, শোকহন্দে অহুবু য়েংবদা থী অমসুং হৈ-মিংনা মুংঙাইনা চৎপা ঙমদে। অঙাং ওইরিবৈদা পোমল্লবগী খোঙ কোল্লি। খোঙকাপ কয়া লাওপনি হায়বমিগী বাকমদি মীওই মীওইগী ওইনা খেয়্রৈ। কুইনা চৎলপ হৈনরকব' মতম্দা মশাগী অওকুপা চাং লেপচবা কৈ। মথীক বেশ্বনা শাংনা কানবা, অবাংবা থীনা তেনা কানবা য়াওই। কানীংবা খোঙক'প খুদিংমক মাঙলোমদা তুথবী ভাবতা কানুগনবনি। মহাক্কী মশাথক্কী বেনেল্ল কাম্বহুনা তুগদে বগুম তৌবা অহ তৌহন্দ'বা শাংগনি।

য়াওদি চুয়া লৈরগা চকচাংদি যাওরোলবদা পুক্নেংদগী থজিক্কং পৈথ-
রগা যাওলোলবদা জুন্দূনা চংকনি। মসিনা ভুখবগী ভাব লৈরোই।
যাওরোলবদা থোওকু থাং-থংবনা খোঙকাপ লাওনা চংকদবনি
অরোইবদা মাকুনা থকু কানগনু অরোইবগা মাঙনা থকু চংকনু,
য়াকিংনি, য়াঙবা তম্নবনু নত্তে, শীংনবনু নত্তে হকুচাং কনবা,
পুন্শিনবা শাজেন্নি।

চকুচাংদা অক্না-অপূব লৈনব্রবা চকুচাংগী শক্ত পুম্নমক
মায়না কোয়া তিংনা লৈনরবা মতমদা থোওনন্তু অক্না-অপূব
লৈনব্রবা মতম্দা লৈজেব মায়দবা মকুং মরোংকাংক্রিক থাবা নুংদা
লৈবা মথম কাওবদা মখ তিংনা, যাওনা পুংওইতবা কাওয়বা
মতমদা থুনা যাওনা চংপগী বাকম্ লাক্ই। যাদিগুম্থ থুনা
থোওথাবদা হেনবিবা অহৌবী থোইনা হোংলোকপা কান্নে।
য়াওবা হেনগংপা তারবনু অক্না-অপূব লৈহনবা চাং অমদা
থর থরা হেনগংবা মতংদা যাওবা চংবা তৌগনি। যাওথবনা
পুংদা মাইল অহুম মথাক চংশনু য়াওথবনি। মশা কয়বদি,
কয়াবদি পুংদা মরিগী হিংদা চংপা য়াই। মসিগী চাংনা মাইল
শাংবা চংপা ওয়বদি মী অহুম অমরবা মীনি। প্রোফেসারসিং
ওইরবা মীওয়াগী চাংথেংদা চংরবা বাকিং অহুম চকুচাং লৈরগং
শাগংশগী মতাংদা থকু নল্লুবা য়ারে। অহেনবা মীওই অহুম
থোওবা অক্না-অপূব লাক্নি, মী চেংহাক-চেনশিন্দা অকায়বা
পোকহল্লি। পুংদা মাইল ৫গী হোংনা চংপা ওয়াই। অহুম্বু
চকুচাং করা পুনশিনবগী যময়বা করিগুম্বা। মওদা মদু খোবা
কান্নে। নিংথৌখাদা অমসুং নোংমুখাদা চকুচাং মশিং লৈনবা

কি চপ চানা শেংদোক্নবীয়ু। প্লাটি, ত্রাঙ্কর, স্যুইটর, জেকেট লিংপা য়াই। থৈজোম শেংপা মীনা অগুর ওয়ার নক্রগা থুনৈ অমা থৈজোম চঙ্খাদা শেংনবদি লুইবা হেন্না। মরমদি নীংথু (blp) অসি শানা চুয়া থম্লবদি পাংথবদে। মখোয় থিদি স্যুইটর, জেকেট লিংপা য়াই, পাংথবাদা মম অসি উন পুবা ফুংশিং থৈরগা বাকিংগী কোচিন নোংখ ইনা পুবা ফুংশিংনা থৈরগা য়াম, মাখোন মুশিন্নৌ। ফুংশদা চংলবস্তু মুশিন্নৌ। মরম অহুনা মায় অসি ওলিভ্ ওইল থৈশিল্লগা য়োং তুপী নক্রগা কমকোটা, শাল মচা অমা কোক থুম্বগুম মপান্দা পুন্-থগুম তক্ক কোয়া য়েংশিন্বগুম থম্মীথু। মহুনা মায়দা ফুংশিং থৈবা কন্গনি। তিনেশ্বর, জাম্বুবারী অসি ঐ ইশামকৃষ্ণ পুং অহুম মথায়ংগী চংপমা মায়, মাথোব থা ২। ৩ দি মুহুনা নৈ ফেব্রুবারী মতুংদা বুরোন হুত্তগা থজংবী। চপ্রো মতং অমম নিহিগী ফকুপীয়ু। চংকম্দাইদা ওলিভ্ ওইল্ থেবীয়ু। মসিদনা ফুংশা অমসুং উন পুবা ফুংশিনুগী মায় কন্বা ওম্ই। যাম্না নীংথমত্রবদি অক্তা ফি চেংনা য়েংশিন্বীগনু। থাইরোইড্ গ্লেণ্ড বেরা লাক্কনি। ফুংশা থাম্না শাত্রবদি তুপীনু দরকার লৈতে। ঙংলপ্ তৌনা চংলগা অস্থুম অস্থুম হকচাং শাবা, লুথা হোক্কনি। অশোব-অনাদি কবিঙ্গুম্না থরা, কিশমিশ, লকোই, শঙ্গোম থরা চাব-থক্লগা পুং ৮ তাবদা ফুংশাদা চংপনা থৈ। অহুবু মণিপুরগুম্না উফুনগী লৈপাক্তা হবা গাড়ী মরক্তা চংপীয়ু খায়নীংদে। লৌবুক-লক্ষাংদা য়েংহুনা চংপীয়ু। মরম অসিদগী

অমসুং মরম পুম্নমক্তু য়েংলগা অয়ুক অঙনবনা পুং অছুম্ মরিং-
দগী হোনা চংশীয়ু। অয়ুক শাদবা মীনা সুমিদাংবাই লোয়ুক
লম্চাংদা চংশীবু।

খোঙউপ্ অসি উপ্তুনা চংশনা থাইদগী কৈ। কেনাং অমা
টম্লগা অয়ুক অয়ুক হোংদনা চংশা ভঙলগা খুয়া করশিল্লবা
মতমদা খোঙউপ্ থাদোকপীয়ু। তোংবা ভাঙবদি খোঙপাকু
অসি লৈপাক্তা থাবদা লৈজবা অচৌবা খোঙউপ মচুংদা খোঙ-
পাক অসি লৈজহনগদবনি। কেনাং অমসুং কেনভাস শূনা
থাইদগী কৈ খোঙনাওবা, খোঙবী ক্রকংক্রকু ইন্নবা, ফাজিন্না
খোঙউপ্ থকু তোংলোইদবনি। ভিমনাসিযম্গী খোঙউপ
জাং অচুম্বা মহাযোমগীদমক্তু থাইদগী কৈ। অচিনবদী থকু
উপ্নীগনু মরমনি য়ায়না চংশকপদা খোঙ অসি ঈনা পোংথে ক্রকপা
মতমদা কোয়া সুংচাইনা থোকহনগদবনি। ছুমাং শৌয়কপা
মতমদা কিগী খোঙযোজ দি চোংলি, সুংথাইতে। শামতু ওইরবদি
ছুমাংচু চুপশিল্লি অচুগা হকুচাংদা থেংনবদসু শামতু অসিনা
মোনবা হেল্লা। বাকিং ভভুনা চংশা মীগীদি "হন্টর ক্র" অমসুং
"হাই কংস্ক্র" শীজিন্নবা য়াই। লমশাং শাংনা চংলকপদা মসিগুম্বা
খোঙউপ্না লম্বেল মথল মথলগা চান্নবা চংশা ওমই। বাকিং
অসিদি চাক হাগা তেকপগা চংশসু য়াই। শাজেন তৌরমদাই
অমসুং তৌরবা মতুংদা চংশসু য়াই। চাক চাবা হেক তোকপগা
ভূমবুদি ভাহো-ভাহো চংশনা হেন্না কৈ। ভুস্বা য়াত্রবদি ভুম্মম-
দায়দা চংশসু থাইদগী কাদৈ। অয়ুক চংখুমবসু, সুংথিলবু চংলবসু,

হেক খুদোং চাবা মতম ফংবদা—রাকিং অহুম চংলু হকুচাং ফগংলকপদা হেনগনি।

মোং চুরবন্দু রাকিং চংগ্রবা মীদি অহুম চংকনি। ছ.তিম, স্নেন-কোর্ট শীজিনবা য়াই। খর চোংপদি করিম্নু নৈতে। মায়দা নোং খর ঙ্গৈরবন্দু সুংভাই। নীংথমথা নন্ত্রবদি নোং কয়া চুবা নন্ত্রবদি মহা ওইরাটৈঙদা মাইল ৫/১০ চংপদা থোইদোকপা অকায়বা থেংক্তে, কিন্নু অহুম ফংজখি। মীওই খরদি অহুম তোয়না নোং মরক্তা চংপা ঙম্লকই। সুংশিং অঙাংবদি অকবনি। খ্বাইদগী অংগংবা সুংশিংনি। উকুলদি সুংশিং লেম্না ভাইরগা অহুগা হবাগাড়ীদি উকুল হৌবনিব, হর গাড়ী চংখিব ভাইবা তাবনি। সুংশিং অগেংবা, অঙাংবা হোজিনবনা থোঙ্গু নিমাং থুবগুম নৈবা রথল ময়ম অমম্বং অবোংপা মাঙহল্লি। অমরোমদা অপংবা থংশিংনা অমুক হুমাং থোকহনবা লেংঙ্গি। কয়া লাপনা চংকদগে হায়বসি মী পুম্নমক্তা থঙনীংই. অতুনা হংই। মসিদি মী মী অহুম পাজল, হকচাং মতা, থবকপুবা মও, শাজেন মঙ: যেংহনা লেম্না ভ ই। অহানবদা খর খরা হেনগত্তবা মাইল অগুবদগী মতাকাওবা চংপা য়াই। মোম হায়বসি মোংমদা পাগংখিবা নত্তে। অহুম্না নপা অমম্বং নপাজলগী রাকমস্তু থনগদবনি। মখোয়না শাগংপসি কুমা চংননবা শাগংলি। ঐখোয়দু অম্নুম্না তোগদবনি।

শাজেন হায়বা কৌবা কয়া নৈরিবশিংগী মন্নুংদা রাকিংনা খ্বাইদগী ফবনি। ময়মদি করিগুম্বা মথলগী শাজেনগা রাকিংগা

চা দময়নবসি হিংনবগী পাঙ্গল হেনগৎহন্নবগী মরীদদি ল'মা থক য়াদে। হকচাং অসি পুথশি শিথহনা য়া'পাক ভাবগুম তাহনা লৈবমক নঙ্গবদি রাকিংনা পুন্সি অমুক হন্না শেমগৎপিয়ু। শান্নবদা খোঙদারিবা মীওইবু রাকিং চংহন্দবা হেন্নিংলা চেনহন্দবা লৈতে খোকসর, কুষ্ঠরোগশিংস্তু রাকিং চংহন্নবদদা, মপাঙ্গল অমস্তুং অথাংকনবা হেনগৎহল্লি মীওইবগী মতিক মগুন অসি রাকিংনা মৌহোনা মথরায় হাপকৎপিবগুম তৌই। ফজবা, অঙৌবা, হৈনীংবা, পামশিনবা হায়বসি নেচয়গা লোয়ননা লৈবন রাকিংনা পুম্নমকসি মী অহুদা লাইনা ক'হল্লি। মীরক্তী মী অমবু য়'কিংনা পুথোকপ্রগা ম'ওইবগী ওইবা অথম্নবা থবক মপুক্লীংগী অপাম্বা পোকহল্লি। রাকিং অসিদা থরায়স্তু, পুক্লীংস্তু হকচাংগী শাজেন্দা শীথিনৈ। মীওইবগী অমাবা, অশোনবা, অমোংপা থিজম পুম্নমক্তী থাইদগী ফবা প্রতিকারনি। লোক পুংবদগী, কোক চিক পদগী হৌহনা অরা-অমানা থনগ্রবা মথরায় অহুদগী পুং ১/২ কোয়-খোকপদা লমজাওদা পুম্নমক লোইনবা তাহৌই। অনৌবা অশেংবা মী অমগুম মযুমদা হল্লকই। থম্মোয় অমস্তু থরায়মা লৈ হৌনা চাকপ্রবা পোত্থাকম থংত্রবা, শিনীংলক্রবা মতমদা নকি মরোলদি য়ামদনা, অফা-অপুন য়াওদনা অহংবদা মাইল ১/২ দং অমুক্তং চাইদোকপীয়ু। মচৌশা লাইয়েঙ্গীনা ঈংখ্রবা, শে খ্রবা থরায়গা থান্দবা মুংশিং পাজলগী হৌরককম ওইবা মুংশ, শংবাননবা আতিয়াগী মথাদা নথরামহু কোয়না পুহনা পুং অগী মমুংদা অর'ম অহু কোকপীগনি। ঙহাক পেথারগা অমুক চংপীয়ু।

পুমহোং হোংবা মী অমা ওইগনি। মসন্‌ শাজিল্লবনা অনাবগী ফহল্লি অহুবু অহৌবদা য়েংলে অহু মঙাই, অয়োইবদা য়াংলে অহু মঙাই, ব কিংম ১করে। মাইল মশাং থীহুনা চৎপীয়ূ মাইল ১নী মতুংদা মাইল ১ অন্সুম্না ম ইল স্থ অমুক চথবিয়ু। মু'মং খরগী মতুংদা খরায় অহুবু ফংবৈহনা মাঙহনগদবনী হেরসা র'খল সুংঙাইতবা পুম্নক মাঙথিগনি, হায়গী ফিভমদা হল্লিনবা ঙমগনি। মসিতনা পুক্নীং অসি ইশাহনা ওইনা লাকাশনব ঙমগনি। মহগী গোর্ভনায় নশানা ওইজবা, নশাগী জজ্জ নশনা ওইজব, নশানা পামজয়বদি নোংমগী মাইল ৫/১০/২০/৩০ চৎপ ঙমউ মী ওইখনা অয়াবদগী কনবিনবা উদ্রবা য়ু, গঞ্জা, কানিঙসা হৈনবীগী মনাই থীনা ওইরবা মতমদা কনবিনবা উপায় উবরক্তুহনা ইমুং-মমুংগী, সখাজগী রাথোক্তা হিংনীংঙক্তবা, মতোমদ হ'ৎচ-শিজরগে খল্লক্রবদা বাকিংদা অমুক্তং আশ্রয় লৌবিয়ু। মপুক্নীং হম্বহনগমু। অচিকপদা বিভুলা চুহনা নশাবু ফংনৈবা থাদোকউ। অশেংবা সুংশিজা থোরকই, সুংশা শ'বা মকম থিয়ু। উমং-বামং চীংসুং তাবা লম্বী থীয়ু। নওনা চংকদবা লম্বী লম্বাং অহুনা মরু ফংনা ম'ঙহল্লবা হকচাংহু কগংতবা, চামা থোক্না চাকথেক্রবা নথবায় অহুবু লানবিনবা লম্বীনি হায়বসি শাংগ্রবা পুন্সিগী খোঙচত্তা খোঙথাং খুদিংগী নীংশিংউ, খক কাউবা তৌগনু।

অঙাং ওইরিঙদা চুয়া ফম্বা, ভুম্বা, হিম্ন, লেপ্পা, চৎপা তম্বী-গদবনি। ফক্রাং মমাদা থেক্ক অমা থারগা নীং, নঙ্গম অমম্নুং কোন্না ফক্রাং শোক্না তিংনা ফম্বা তম্বীগনি। হিম্না, ভুম্বা মতমদা

উপ্পা হিপ্পীয়ু। অদুগা তুম্বা য়ুম্রগা মোন য়াওদনা লোংনা খোং খুং তি থোক্তুনা হিপ্লগা মোনপাক্কা তাইনবা হকচাংগী শরুক পুম্নমক্কা মোনপাক শোকনবা লেবথদুনা মোনপাক শে কংহল্লগা হকচাং পুম্নমক কোমথোক্লা হিকথদুনা মিনিট ৫/১০ থম্লগা মতুং অদুদা য়েৎ-লোমদা নম্রগা ওইরোমদা চেপশিনবিয়ু। (হকচাংদি কোনশীন্দনা মোন খাওসবসু খাওদ্রবসু তুম্বা য়াদবদু তুম্বা হেক্তা য়াগনি।

লেপ্পা।—লেপ্পা মতমদা য়াও তি না থুনিংদা তকম্বদি য়াম্না পীবদি তৌবিদনা, থবক্না মাওংলে মদা ইম্মোক্তুনা য়াংল্পা থম্লগা খদাংনা ওকলোমদা চিংশিল্লপ থম্লগা লেং অনিনা তুংলোমদা চিংশিন্দুনা থম্লগা লেপ্পা তম্বিয়ু। চৎলগে হায়রবদি লেং অদুনা মথুং অনিদু ফাজিন্দুনা থম্বিগনু, কোম্না হাইহল্লু।

অঙা না চৎপগী ফিভম: অঙাংবু চৎপা তম্বিবদা অহ নবদগী হৌনা মতাং চারকপদা কোক্তা ফৈজা অমা শেম্বিবগা নিংথিনা তাহন্দনা হাপ্পিরগা পুন নম্রগা তেক মচা অমা ঈশিং থম্না হাপ্লগা খুৎ পায়দনা শাংলপ চৎপা তমবিয়ু। ফম্বা, লেপ্পা, তুম্বা, য়াকিং চৎপদা পীথ্রি। মওংশিং অসি কায়দনা থম্নবা লাক্লবিয়ু, খাইদগী শাবান যজবা অঙাং ওল্লক্কনি, য়াংখৎকনি, অহল ওইরবা মতমদা খাও নাবা, কেনবা অমসুং য়াও অসি য়েৎ-ওই, মাও তুংলোমদা চিংথেকপা থক তৌবোই। য়াকিংগী য়ুম্ফমদি পীজখিবা অঙাংগী য়াইহিপ, চাকচা, ফমফম, লেপ্পা যিরেপ্পা ওইগদবনি। পিকলি-তৈদগী অঙাং পুম্নমক ফিভম পুম্নমক্তা য়াও তিংনা কোমদি কোমনা হকচাং পুম্বা তম্বিগদবনি।

শ্বরগী ফিভম

লাইগৌ হৌরগা য়েৎনা য়াতাবগা ওইগী নাতোনলোমদা শ্বর হোৎহন্দুনা থিপথিয়ু। চাবা তুমদ্রগা ওইনা য়াতাহনা য়েৎকী নাতোন মথুনলোমদা শ্বর হোলহল্লু চাবা তুম্বনি। পূক নুংঙাই-রবস্থ য়াম্না নুংঙাইত্রবস্থ খুংকী খুদাং অগা পুরা নন্দুনা থিপ্লগা তুমগ্রবদি পূক্তা নুংশিং লৈতে, নুংশিং কুমথখি, তুমদবা, মংবা য়াদবদা কনৈ।

চাক চাবগী ফিভম :— চাক চাবা মতমদা খে ঙ্গাই চল্লহ্নগী ওইগী খুকউ হাইগহলগা শেগ্রক্লা চপ্লগা থরবদি য়েৎকী নাতোন মথুন্দা শ্বর হোল্লি। চাবা তুম্মী। য়াম্নস্থ চাশীন্দে। য়েৎকী খুকউ শেগ্রাক্লা কোন্দুনা খক চাক চাগনু। খুকউ কেল্লগা চাকস্থ হেন্না চাশিনবনি। মরমদি চাকখাওনা ওইদা লৈখিবননি। ওইদা শ্বর গোনশিনবা চাবা তুমদে ওইনা শ্বর হেল্লিদৌদা ঈশিংদি মতম অহুদা থকনি। অহুগুম্না য়েৎকী শেগ্রাক্তা লাইবিক ১ য়েপ্লগা ওইদা শ্বর হোল্লি। মহুদা ঈশিং থকপীয়ু। ওইদা চপ্লগা শ্বর য়েৎতা হোনগনি। চাবগী থবক পূম্নমক য়েৎকী নাতোন হোরিদৌদা পাঙথোকপীয়ু।

নুমিৎ খুদিংগী মী খুদিংমক্না তৌগদবা সাজেল

১। চুমনা থুনিং পুম্না, খুদোন হাইদোক্লা খুৎ নাক্তা থাদহুনা লেপীয়ু। খুৎ অনি অহু শ্বর তপনা চীংশিনবগা লোইননা নাকলোমদা হাইগৎপীয়ু। লেংজুম মপা তেক য়োৎবদা খুবাক অহু মথক লোমদা লৈখৎপীয়ু। কোকথক্তা লেংবান

অনিগা লাপ্পবা মান্নবা পাম্বোম অনি অহু হাইগংতুনা থম্মীয়ু। মসি ফংবা শ্বর হোনজিনবিয়ু। মতুদগী শ্বর হোনদোকপগা লোইননা নাকল্লোমদা পাম্বোম অনি অহু তিংনা থাদবীরকউ। লেজুন মপা য়োবদা ওসাই খুবাক লোংথোকখিবা মফম অহুদগী খুবাক অমুক উপথবীয়ু তপনা খুং অনি অহু নাকতা থাদবিরকউ। শ্বর তপনা থাদরকপা মতম অসি কোন্ননা হোনদোকপীয়ূ। ৫। ১০ বক।

১। খেঙ ইঞ্চি ১৮ লাপ্পা লেপ্পীয়ু। খুং অনি অহু মাঙলোমদা খুবাকনা মাঙলোমদা তি থোকতুনা হিপতগী নীংহু হকচাং মথক্কী শকক পুম্নমক ওম্বমথৈ রংখংনা তিংহুনা তুংলামদা হকচাং পুম্বা খুং হাইগৎপগা লোইননা থেকথবীয়ু। হৌবদগী অবোইবা ফাওবা খংহু কোম্মনা শাংনা তপনা হোনজিনবীয়ু। মহুদগী শ্বর হোন্দোকপগা লোয়ননা হকচাং অহু হিপতগী নী হুদগী কোনথবীরকউ খুং হাইথবক্তুনা লৈবাক শোকপীয়ু। কয়াক তি বিয়ু। খাদগী কোনথবীগনু, নীংদগী কোনথবীয়ু। ৫। ১০ বক

৩। খোঙ অহু ইঞ্চি ১৮ ফাক্তুনা চুমনা লেপ্পীয়ু। খংদা খুং ওইনা মেৎলগা খুং য়েৎনা না মপাদা লাম্বদা খুনিং থমলগা কোকতোনদা খুদাং থমলগা খুবাক্বা ওইগী নারুমদা কোন্থরপ থমলগা ওইরোমদা থেকথবীয়ু। থেকথবা মতমদা শ্বর হোন্দোকপীয়ু। চুমনা লেপ্পগী মপা য়োবকপা ফাউবা শ্বর হোনজিনবীয়ু। য়েৎ খুৎনা খাং মেৎলগা ওইগী খুংনা য়েৎনা তৌবা অহুমনা তৌরগা য়েৎলোমদা পৈথবীয়ু। ৫। ১০ রক।

৪। মথক্কী অহুম্না চুমবা লেপলগা খুদোন অহুনা না মপাগী ওকশম ময়াদা থমলগা খুনিং ২ অসি য়ারিমথৈ তুংলোমদা পুথোকলগা য়েৎলোমদা অমুক তপ্না য়ারিমথৈ লৈবীয়ু। অমুক ওইরোমদা লৈবীয়ু। লৈথোকখিবদা শ্বর হোন্দোকপীয়ু। চুম্না লেপ্না মওংদা হনজিল্লকপদা শ্বর হোনজিনবীয়ু। ফীরাক্কী শাজেননি। মী অমগী মশাদা পীবা ঈগী শরুক ৩গী অমদি ফিরাক্তা লৈ। ফিরাবনা থবক তৌত্রবদি ঈ শেংদোকপা ওয়দে। হকচাং যরাই তারবই। অযিসার, ক্লার্ক, টাইপিষ্টশিংনা মরক মরক্তা ২। ৩ লক শাম্নবা থ্বাইদগী কাম্নবা শাজেম্নি।

৫। পাম্বোম অনি অহু খুদোন অনি থেকচীনহুনা লোনরগা বন্না চীংনরো। চীংন-চীংননা মাওলোমদা য়ারিমথৈ পাম্বোম তিংথোকউ। তিংথোকপা হেক লোইবদা লোনবা মহু চীংনদনা কোমথোকউ। অহুদগী কন্না চীং নরো অহুগা বন্না থবাক থেংবা মথৈ চীংশিল্লকউ। চীংশিল্লকপা মতমদা শ্বর হোনজিল্লু। তিংথোকখিবা মতমদা শ্বর হোন্দোকউ। পাম্বোম থবাক্কী শাজেম্নি ৫। ১০ মায়কৈ অনিমক।

৬। ইঞ্চি ১২ থাপ্পা লেপ্লীরো য়াং তিংনা খুনিং কাংনা বাংনা ফমথবীয়ু। নীংনা খুনিং অহুদা শোকহনবীয়ু। অমুক তিংনা থ্বৈগৎপীয়ু। ফমথবদা শ্বর হোন্দোকপীয়ু। হৌগৎ-লকপদা শ্বর হোনজিনবীয়ু। ফৈগনগী সাজেন্নী। ১০/২০/৩০ রক।

৭। লেংজুমগা ফাকপা চপ মান্নন। খোঙম্ব ফাকপীয়ু অহুগা খুং অহুম্ব চৌকী নত্রক্না টেবিল, বেঞ্চ অমদা য়াং, বন্নাক তিংনা

চৈ অমগুম কোনবা কৌবা তৌদনা পৈথহনা লৈবীরো। মহূদগী বেঞ্চ অহূ থবাক্লা শোন্নবা খুং অনি ডহূ হ'চাংগী নাক অনি নক্লা খুমিংদা কোমশিন্দুনা হবচং ডহূ ভাথহল্লু। তাথবা মতমদা শ্বর হোনজিল্লু। ইনখৎতুনা পান্দোম তিংথোকপা ফাওবা শ্বর হোনদোকপীয়ু।

৮। হোংনা হিপ্পীরো। খাংডদা থুং অনিনা পায়বীরো খেঙ অনি অহূ শম্নমা দিগ্রি ৪৫ ফাওবা থাংগৎমিন্নরো। মতুংদা D অচৌবা মহেক্কী মওদা খোঙ অনিমক বোল্লগা পুথোক্লগা হন্না হৌখিবা মফম অহূদা পূন্না পুশিনবিয়গা অমুক হৌবিয়ু। ৫ ১০ বক।

৯। মফম লেঙদনা শ্বর শাংনা শাংনা হেন্দুনা চেনবীয়ু।

১০। কোক অসি তিংনা যেৎ মাও ওইনা তুংলোমদা পৈথ পৈথনা লয়বীয়ু। মিৎ উইশিনবিয়ু। অহানবদা কোক ভাওগনি। মতুংদা কবিম্মু তৌবোই।

১১। নহা ওইরগা ভাবনা বোক্সি মিঃ ২/৩ লক তৌবিয়ু। অহল ওইবগনা খোঙ অহূ চুম্না লেপ্রগা মাঙদা ওন্ন-ওন্ননা কৈগল মপা ফাওবা থাংগৎপীয়ু। মতুংদা মাঙ তুং হাইবিয়ু। যেৎ অমুক হাইখিয়ু। য়ান্নিবমথৈ ব্রাংখৎপীয়ু।

১২। মু শং থুংবা, থুন থোকপা খোঙ হান্না য়াদবা মীগী ওইনা হাপচিনবীয়ু। লোংনা হিপ্লগা মোন মচা অমা মত্রগা খুবাক অনি লোম্নরগা নীংথৈ থাঙ্গৎতুনা লৈহল্লগা খোঙ অনি অহূ একাগাডী তোংবদা খুনেৎ নেৎপগুম কাওহনা শান্নবিয়ু। চুম্নগী

মশীং (খোঙ কাওবগী মশীং নত্তনা) ১০০। ২০০। ৩০০ থিবিরগা কাওবীয়ু।

১৩। ইঞ্চি ১৮ লাপ্পা লেপ্পীরো, খুৎ অনি অহু লেংবান মপ গা চাননা যাক্লা খুহুম তাশীন্দুনা লেপ্পিরো। ডিগ্রী ৪৫ হাইগৎনা আকাশতা য়েংবিরো, আকাশকী অশংবা অহুদগী থরায় হকচাংগী পাঙ্গল চিংশিনবগুম শরীর চিংশিনবীয়ু। তপ্পা চিংশিনবা অমনা থবোঙ্গী থান্না হায়বা মতম কহুনা তপ্পা শরীর থাদোকপগা লোয়ননা তপ্পা যমথবীয়ু। কমথৎদা শরীর হোন্দোকপগা চাননা খুৎ অনি অহুম্ব নাকশোনদা তপ্পা হাইনথক্কুনা লৈপাক্তা খুদোম্না শোকউ। খুদিং কাউনা নানা থরক শোকপোক্ত শোক্তবোই যমথবীয়ু। (অমুক হনবীয়ু) অক্তম্না ৫। ১০ রক তৌবিয়ু।

শরীর অহু ভাবনা পুক নাবগা পুক্তা, থাঙ নারগা থাঙ, থবাক নারগা থবাকী নাবি নারিবা মফম অহু য়োনা চিংশিল্লিবনি হায়না খনবিয়ু।

অয়ুক্তা শাক্তেল অসি তৌরগা বকিং চৎপস্থ য়াই। নত্রগা অয়ুক্তা রাকিং চৎলগা নুমিদাংবাক শাম্বা য়াই। বাকিং চত্তবা মাদি অয়ুক্তা শাক্তেল অসি তৌবিরগা ঈশিং অইংবনা নঙ্গল ঈশিং তাম্না চোংলগা খুদ অমনা ঈশিং নম্লগা তকপিয়ু। উনশা অহু ভাংশং ভাউনক্কনি, হকচাংদা কুরি অমা ফাওবা থুবা উবিরোই। নিংথমথা ওইরগা ফি শে চিন-ইনশিনবীয়ু। কালেন ওইরবদি ইরুজগা মতুদা মুংশিং থর হৈহল্লগা উনশাগী মপাঙ্গল য়াম্না হেনপংহল্লি।

চেনবা :— থবক্কীদমকস্তু চেল্লি, শান্নবগীদমক চেল্লি। হন্নাও মুংঙাইববস্তু চেল্লি। স্পোর্টস পূম্নমক ফিংড এগু ট্রেকতা চেনবনা নমই। চেনবনা হকচং যহনবদি করিগুম্বা মখলগী শাজেল অমা লাগা পাবা য়াদে। খ্ব ইদগী মেৎসা হনচং যহনবা শাজেলশিংগী মনুংদা শাজেল মখল অমনি। কণ্ডিট্ৰ্যসনেল হায়বদি শেমগৎ শাগৎপগী শাজেল্নি। থম্মে য, থবোম্বা অমস্থুং অতৈ মন্নু গী থবাই পুবা ওনগেনশিংদা মসলদা কান্নবা পীবদগী হেন্না কান্নবা পী। মনুংগী ইন্দ্রি মপাঙ্গল কন্না লৈরবদি মসল যান্না কাদ্রবস্তু অথাঙ বনবা ওমস্থুং মুংথৌংনা কনবা হেল্লি। চেল্লগা মসল চউংৎক্লে। কনশিনবা অমস্থুং পাঙ্গলদি হেঙ্গংলি। মরমদি চেনবদা মসল চাউবগা থুংদা চদে। পীক্না মতৌন শেংনা কনগা য়ংবা হেল্লি। মতেক চেনবা মীগীদি মসল চাউহনবা দরকার ওই। মরমদি পুনা কননা হৌবা ভাবনা মসল অচৌবগী পঙ্গ চঙই। মতিক চানা চাবা, উনশাদা মুংশিং মুংশা, অশেংবা যংহল্লবদি কন্নবা হেল্লি। মসিনা পীব কান্নবসি চেনবা-চেংবা তেক্রবা ফাওবদা মশা অতু তাম্মৌবীদা যনা কুইনা লৈগনি। তৌবদদি মবক ময়ক্তা হায়বদি চয়ে লদা ১/২/৩ ক ক তনন বদি নত্তনা চেংগৎবনি। রাবিংস্বা চেনবস্তু যান্না অহল ওইরবা ফাওবা চং নাইনা চত্থগদবনি। আমেরিকাগী ওলেম্পিক কোটচ ব্রাব হোবমেন চহি ৮১।৮৬ শুরবা ফাওবা চেল্লি। অহানবা মিষ্টর ইউনিভর্স জেন গ্রীমেক্ হৌজিকমক চেল্লি। রাকিংগী হেক মথংদা জেগীং তপ্পী তপ্পী চেনবা অযাম্বনব তৌনৈ। অশে নবা

মীদি তৌদবা য়াদবা আপোনবগী মচেন অসিনা নেল্লি। অদুবু পুংদা মাইল ৬ তগী তা-া চেল্লবদি মসল অসি খাটগুম্ব যদ্রাক যন্ত্রাক লাওরকই। হেলখকীদমক ওইরবস্নু মসনগী ওইনা মক ওইনা য়েংলগা খরায় মুংঙাইরোই, পুংদা মাঃ ৬ কী সীসাবতা চেনবীয়ু।

খ্বাইদগী ফবদি অমুক চৎপা খর অমুক চেনবা অমুম্না মাইল ৭/৮ গী রাকিংদা চেনবা য়াওবনা ইফ কৈ। মসি-া অহল ওইরবা ফাওবা মশা ফনা থম্বা ঙমই। নুপীস্নু শিপাগা অন্না নি। চপ মান্ননা কান্নবা ফংই। থুনিং রাংবী মতেন তুম্বা খেংউপ্তি খক উম্নীগনু। নিংথমথাদ সুইটরগুম্বা লিৎলবস্নু কাপেনদদি ফি অঙৌবা মুংশা চঙবা মুংশিং য়োবা ফুবিৎ লিৎপা কৈ। নিংথমথাদদি খু মোজা, খোঙ মোজা হাপকদবনি। চেনবসিদ চয়োন্দা অহুম্রক চেনবা য়াই। রাকিংগুম্না পোষ্ট মখোঙ অমা নত্রগা কবুলিয়া মখোঙ অমা, খোঙ্গাল অমা হেঙ্গৎতুনা চেনগনি। হৌগৎলকপদদি চৎলগা চেনবা ওইনা পুথৎপিয়ু। রাকিং থুনা চৎতুনা হকচাং শাগৎহল্লগা চেনবীয়ু। শ্বর হেনবদ রাহ্রুবা মতমদা অমুক পোথাবগুম রাকিংদা তাবিয়ু। কমস্নু চেনবীগনু, শাংনস্নু চেনবীগনু। হুমাং য়াম্না থোকখ্রবদি হল্লরুগা হুমাং হুঞ্জিল্লগা ইরুজথোকপীয়ু। কলেজ গ্রাউণ্ড অমস্নুং ষ্টেডিয়মদা চেনবা য়াই অদুবু খ্বাইদগী ফবদি লম্বী লমহাং লৌবুক্তা চেনবনা খ্বাইদগী হেন্না কান্নবা ফংই। পূক্নীং মুংঙাইহনবস্নু হেল্লি। অথ ঙ কনবা উইল কনবা হেঙ্গৎহল্লি। মশা নোয়বা মসল কাবা মীনা মতেক চেনবা তমগনি, ময়াং কংবা মীনা লমশাং চেনবা তমগনি।

চহি ৪০ গী মতুংদা করি ?

চহি ৪০ গী মতুংদা করি ? মীওইবগী পুন্সি দি দওইরবক চহি ৪০ গী মতুংদগী হৌবনি। ব্রাউনীংনা হায়—

ঐ খসি অহল ওইররকসনু
খ্বাইদগী ফবহু লাকহিগনি
পুন্সিগী অকোনবগীদমক
অহানবা অসি শেম্বনি।

চহি ৪০ শুরকপসি মীয়ায় চল্লকপনি। চহি ৪০ হৌরক্লা ৪০ অমগা লৈথখিগনি হায়না অয়াম্বনা থজবনি। ত্রক্কামক্লা পোক-চংগে ফংজ্রবা থাজজ্রবা মীওইবগী পুন্সিনি, খ্বাইদগী ফজগ্রবা মওংদা শীজিন্নগদবনি। পোক্পা মুখিন্তগী হয়া হৌই। লমচৎ শেম-গৎপা হৌই। মপা মচা ফননবা হোংলক্তুনা মহৈ মশিং ফজনা হয়সি হৌদোকনা চহি ২৫ গী মমাংদা মপুং ফায়। থবক ইংখাং ভেংজবা নত্রগা লম্লোন ইহিক লৌড শিংউজবা হৌগৎলি। অন্থুম্মা চথরকপা মতমদদি শেল-থুম ফজনা তানশিল্লরে। মশুথ মীকৈ শাজবা ৬মলে। মচা মশু চাউরে। খ্বাইদগী নুংঙাইবগী মতাম লাকপা মতমনি। মচা মশুশিংনা মথং মথং ডাক্তর, ইঞ্জি-নিয়ার, লোয়ার, প্রোফেসার, অফিসার, ওইরকুবা শীজবা মতমনি, শিগনি হায়বা লোংমতা ফাওবা মীংশিংউব লৈতে, নুংঙাইবক থাগী ওই। শেল-থুম, মচা-মশু অমসুং মশা মনা লাকপদগী খ্বাইদগী নুংঙাইবা মতমনি। অদুনা ব্রাউনীংনা চহি ৪০ অসি হৌদোকনা

মুংঙাইবা, খ্বাইদগী কবা পুন্সিগী অকোনবা শরুক অমসুং নৈবা হোৎনা চহি যতাংদি হায়। অঙৈবমক চহি ৪০ অসিদা হকচাং কাংলকপগী মপুং ফারকপা, শেন-সুম তাল্লকপগী মপুং ফারকপা, উক তাক্লবগী লৌশিং মপুং ফারকপা যাদবনি। থবক মওং অমদা খঙলিন নৈহিল্লবা চপা অমসুং অদুদ ওইরওইরগা খঙবা-হৈবা হেল্লকই। অদুমনা নিঙ্গুগী মঘাওদা ভারশিংরখিবা লন্ যয়াম অসিনা ৪০গী মতুংদা মীই চাহুনা মুংঙাইবা পানবা ঙমই। পৃথিবীদা কাওখিবা মী অয়াম্বা চহি ৪০গী মতুংদদা কাওখিবনি। কীথ, বাইরোনগুম্বা কবিনা চহি ২৮/৩২দা শিরমদ্রবদি ইংলিস সাহিত্যগী লন কয়া হেনগংলমগদবনি হায়না শোইয়ে।

খ্বাইদগী ফজনা, মুংঙাইনা, পুন্সিনা হিংলিবসি মচং নাইবী মরীম নৈবী লুপ্রাবীনি। মপুরোইবা নৈশিনবদগী মপা মমা ২ শরুক মচা অমসুং য়োক্তুনা, মচা অহুমা নোংমা নোংমগী ফগৎলকপা উবা, অকবদন থনবা, মপানা ব্রহ্মচারী চত্তুনা ভাইহাক শংবদা মচাগী মঙ্গলগীদমক লাই নীংহুনভা নৈপ্রবা মীওইনি। মচানা চাউখৎলকপগা লোয়নবা মশু যয়াম মথং মথং শেমগৎলকপদা খ্বাইদগী মুংঙাইবা, মশাদু থাজবা মীওই অমা ওইহুনা অবাবগী যবি ভাবে।

মমানা মচাশিং অহুগী পুন্সিগী মহানবা শরুক অমসুং ফজবা শেম্বীরকপনা নীংথিজবা মওংদা থম্লকপদু মুংঙাইনা য়েংজবদা অসিগুম্বা লুপ্রাবী চহি ১০০গী ওকয়া অমসুং হেয়া পুন্সি। মমাগী থম্মোইকনা শেমগৎচবা মচানা মমাবু চহি ১০০ পুন্সিহল্লি।

অসিগুম্বা মথক্কী মীওই অসি মতৌ করম্না শেমগৎকনি :—মপা-মমা, অহল-লমন অমসুং ওজা-গুরুশিংনা পীক্রিংবগী হৌবা অডাং অসি শেম্নবিহুমা অমসুং লমজিংবীহুমা চাওখৎপা পামম্বা বাখল অহু মপাদা পোকহনগদবনি। মপা কমবা নিয়ম পীক্রিংবগী ভরোগদবনি। লমচৎ অসি অংযোবীদা শেমশংপীগদবনি। মাগী অংকায়বদা ৱাখল থঙ্গবা কৌভ করা শেমাহুনা থমবীগদবনি। চাওখৎনবা অমসুং চহি মাংরকপগা লৈ'ম্নমা, করম্বা মপুন্সি অমা মানা হৈগদৌরিবনো হায়বসি কনেক্স তমখ্রিংবগী মমাওদা লৈপ-খোকনগদবনি। মপাগী শাক্লেন তৌদবদা, লমচৎ শেমগৎচবদা, ৱাখল থঙ্গবদা অহল-লমন্না মুন্না থেংশিনবীগদবনি। মতুংদা মরক মরক্তা মানা নৈকাংগে থক্ষা পুন্সি অহু মানা নৈসম্রিবম্না হায়না মপানা হংজবা হৈনজগকনি। অমুম্না মপানা লেপচবা মতুং ইম্না কলেজ ইউনিভর্সিটিগী ওজা, গোভর্মেন্টকী অচৌবা ওফিসার, ডাক্তর, ইঞ্জিনিয়ার, লোয়ার ওইনা চহি ১৫ শুক্রিংবু-দগী থবক কাঞ্জখ্রগনি। মতুং চহি ১৫ অহুদা হুপী থিহুনা মচা করা পোক্লুমা অমখোমদা লুংঙাইবা করা অংনৌবা ওইনা কংজরকই। অমরোমদমা তলব ১ল্লুং তাঞ্জারকপা লৈন-পুম মপা-মমাদা লীপিন্সুনা মহুমা মযুম মৈক শেখজিন-শাজিংক্লুবা মমা-মপা লুংঙাইহনি! চহি ৪০ হেক শুরকপগী মতম অসিদা অমুম্না মমা মপাগী সেবাদা ১ল্লুং মচা মশু শেম্বদা মমা মপাস্থ মপাবু পেঞ্জবা মতমনি। মমা মপা অমসুং মচাশিং অহুবু থ্বাইদগী লুংশিবা হেনগৎসকপা মতমনি। অহনা পুন্সি অসি চহি ৪০ গী মতুংদগী হৌবনি। মথং অহুদাসি মামা

তাবশিনরকপা লেল-থুম অহুনা মমা মপাবু অমুক হেন্না লেকয়ে, মশাগী থৌজনীংবা লাইথিক-লাইগু কয়েব', পুক্সিদা চঙদবা য়াম্নবা অহে লোংশক অপাম্বা কয়া লাউশিঞ্জবা ওয়্লক্রে, মরুপ-মপাং লাগে নাহেন্নী মঙোং পীবা গুয়্লক্রে, মশা অসি মোংমগী চাওথংলকপা মহৈ মশিং মথং-মথং তেমখংলক্তুনা চাওথংলকপহু উবদা য়েংজবদা অপেনবদ ওইদুনা হিংনীংবগী অাশানা মশা অহু য়োমহুন! য়োঙ্ক-লোংমগী ওইনা চাওথংপগী লম্বীদা খোঙদারকই। ঐগী পুক্সি অসিদগী হেন্না নুংঙাইবা লৈরমপন্ত্রা খল্লকই। ঐনা পীক্রৈদগী হিংগে হায়না খঞ্জবা পুক্সি অহু অসিমক্তি হায়না খঞ্জল্লকই। অমুকা হেন্না মতম মঙংদা মপুক্সি অহু চাওথংনবা লেমগংপগী প্লান হাপকংলকই। চহি ১১/১২ দগী হৌনা বাকিং চংপা তেম্লকপনা অমুক্তা শাংনা শাংনা বাকিং চংপা, মেচয়গী মঙবা লৌহুক চৌংমায় উবদা ঈশ্বরগী লৈকোল্দা কোয়রুবগুম নুংঙাইনা হ'ত্তল্লকশি। মতুম থৌবা মওমদা মচা মশু লমচং কতগ্রবা ময়াম অহু উবদা য়ুমগী ইমা ইচাগী নুংশিবা কাওহল্লি। অস্তুম্না নোংমা কাওবা কোক চৌক্তুনা, পুক থিমবা খঙদনা চহি ৪০ শুরকপদা চহি ২০/২৫ গী মীওইদা লৈবগুম থোকপা মীওইদি কংক্রুকল্লি।

মীওইবগী পুক্সি অসি চাউরাক্লা অনি থোক্লা খায়দোক্লগা অহানবা চহি ৪০ ফাওবগী চহি অসিদি ৪১ দগী ৮০ ফাওবা অকোনবা শরুক অসিগীদমক্তা লেপ্পনি হায়না হায়। অহানবা শরুক অসিদদি হকচাং মমমা, মহৈ তম্নবা থবক ইশ্মাং অমা

ফংনবা, নোমজনবা থবক অমা থজবা, অদুগী মতুং ইন্না চথবা য়াননা শীজবা মতমনি। চানবা মুংঙাইবদি, অহানবা শরুক অসি কয়না শীজিন্নবগা অকোনবগী শরুক অদুদা মুংঙাইবা, অঙৈবা, য়াইকবা তায়বদু ওইগনবনি। অহানবগী শরুক হায়বদি পোকপদগী চহি ১০ — ৩০ অসিদা মৈহৈ তম্বা, মশা ফনবা লাক্কবা, লমচৎ শেমগৎচবা ওমহৌত্রবা, নোমজকপ-চৎচফম লৈহৌদ্রবা মী অদুদি চহি ৪০ দা লাক্ত ওই। নোমফম-চৎফম থজদ, মৈহ-মশিং তমহৌদ, শেল ফাওবা থোক্কবা, ওস্তানা য়ূম পান্দুনা মচা চায়াম পোকপনবা, মপু, মবেন, মমা মত্রগা মশা, অহল-লম্মন শেঙ্গৌন-নাশিল্লকপা শিব-মাবা য়াওয়কপা মচা-মপু নৈংথিজনা পীজ-পিথক কৌজেং পীবা ওল্লক্কবা, লাইরিক-লাইশু তমহনবা ওম্লক্তুনা য়াওশিন-কৈজিন্নবা অত্তাং ওাক্লা ওইরকপা, মশানা শাজেন্না নোম খোংপা তম্লক্ত মা অদুগুম্বা মীবা থুদবা য়য়াম অসিদা মকোক পূবা ওহনদুনা মশা অদু লোৎহুরকপা, বাখল থনবা থোক্কবা মতম ওই। মতাং অদু চহি ৪০ গী লাংফম হায়বদু শোয়দনা ওই। অসিগুম্বা মীওইশী লংথম অসি চহি ৪০ গী মাইদা থোকই। মীওই থম্ব অমমা পীক্রিঙ্গদা শাজেন তৌই, ফুটবোল, হোকি, লনজেল, অকন-অথোগী থবক, মুক্না, কাঙজৈ কয়া তৌই। চাক য়াম্না চায়, থবক ইন্থাং অমা ফংজদুনা লুপা ৭০০/৮০০ ফংজরকপা মতমদা য়াম্না চাবা হৈনবী অদু মথোয়দা পক্কনা লৈ। শেল থোক্লকপা অসিদা পঙ্গচাদা চাশীল্লি। য়েরুম, শা, ঙা ওমদনবথৈ চাশীল্লি। অদুগা শাজেনদি তৌদে, অদুনা

নোয়থংলে ; মোংমদি থাইনা কল্লম্ব'নি থনবনা উক্ত্রা থাংবদা, জীপ, কার, থাওবদা অয়ৌবী পাঙ্গল শীজিন্নহনা মপাঙ্গল কল্লি উংলুবদা থংঘাই অহ্ ক'ক্লোকখিহনা (Di atation) মরৈদা এট্রোফি ইত্ হায়বদি তোংগা অহ্ পোন্থ পগয়ক্রবা হার্টতা লায়না পক্লনা মপুন্সি অহুগী অগোনবা শরুক অসি মাংথিনা লেনবা ঙমদে। অসিগুম্বা মাওই থম্ম অমনা শাজেন তোরকপা তোরক্লবগী য়'কম মত্তুনা হৌজিক্কী যুগ অসিদা শাথাব চাবা, মু থকপা অ'সমা কেন্না হেন্না হোটেগদা লুপা ৪০/৫০ গী মচাপোৎ চাশীন্দুনা হ্যাম্না থীনা মোয়থন্নুনা ওকপীগুম্না মবুক তক্তি-তক্তি ক'হ্না চংলি। মৈতৈ মচাদি, মৈতৈনা মৈতৈ ওইবা হৌরকপদগী শালা শাবান লায়বদি লোংগা শাবান্দা থবাক্ত ফনবা থাং পীকপা, মৈফগন, খুবোম, শাম্বোম, ওকশম চা'উনা ক'না লৈব'দে। অ'সিগুম্বা শাবান অসি অত্তোপ্পনা মপুং-মতৈ ফাদবা য়াওগংবা (Spare built) হায় অহ্পা ওমাইগী মবুক ক'বা মথা' থোকবা হৌগংপদা মথুং লৌরগা মাথ শোন্দুনা হৌগংলকপা ম.াইবক থীঙ্গ্রবা মীতা অহ্ ফতৈ হায়ন, লৌনবম্মু য়াওই। মত্তুদি (blutted body) হাবু কারবা মীগী মশা হায়না' জগৎনা লৌতৈ।

মসিগী শাবান্দা লাকইবা মীওই অহু থ্বাইদগী মরাইকক থীবনি। চহি ৪০ অসি ময়াক্কী শাংবা চঙপকপগী হৌৎলক পা চহি মতাংনি। শা অহুব চাগীমগনি, ব্রাকিং চংলোই, ভুরি, পার্টিদা শিংগী চংবনি। হয়িগ্রকপদা ঙা, য়েন মগ্রপা ওক লৈরকনি, লৌক্লি থমা কুপিংথাওদা য়াওরকনি। থকচিমগনি, চাগীমগনি,

হেন্না মোয়রক্নি। ঈশিং য়াম্না চৎলক্নি, মখোঙ খোঙদোন চৌং-চৌং লাউরক্নি, মকোক ডাওরক চৌরক্নি। চাক্তি থক হল্লোই, মীনা 'লামু মচাগুমইবা' হায়বদুদা মপা কবনি হায়না চাউথোকচৈ। অদুবু মুংঙাইতবা য়াওশিল্লকই। অসিনচিদি কোক মুংঙাইরকপা অহিং ভুম য়াররকপা, মপান থোকমন্দনবী তুমিন্না ডাক্তরদা য়েংউবদা মুংবা সুগর য়াওরে হায়রে, ব্লড সুগর % য়াম্না হাংইগংলে, ব্লড প্রেসরদি ২০০ লৈরে হেক হায়দোকপীরকপদা শিবা হেৎরে চহি ৪০ গী মতুংবা কবি? পমচং ফজবা হিংবা মীগী পুন্সি কোলগৎপা চহিনি। অদুগা হৌজিক কালগী ইমুংঙো ইবেমমী পুন্সিসিদদি চহি ৪০ গী মতুংদা কবি কমদৌবা?

থোয়মৎপগী লোয়মবা ব্লড প্রেসর, হার্ট ডিজিজ, কিদনি ডিজিজ, লীভর ডিজিজ, কেন্সর লাকই। মসিগুম্বা মীওইগী দমক্তা লম্ভূপ অসি নৈনকরি। থোয়মৎ চাউথংপা হায়বসি থাক য়ামই। মাগী মরেপ য়ামবা মী শরীর অমদগী ১০-১৫% হেন্না নোয়বা হায়বদি লুম্বা হেনগংলবদি লুম্বা নোয়বা হেন্নবনি অদুগা ২৫% নোয়বা লুম্বা হেনগংলবদি থৌনা নোয়বা কৌরে নোয়থিবনা মুম হেনগংখিদুনা মানা নৈতম থোকপা অদুবু শক্তক অনি লুম্না য়াওই। মতুংদি খুদোং থৌনিঙাই ওইরে। পাউণ্ড ১০/২০ হেনগংলকপা ফাওবা হকচেংবা লাক্লমদবনি।

নোয়মৎপগী হোকম—নোয়মৎলকপগী হোকম য়ামই। য়াম্না চাশীনবা অসিনা মক ওইবা হোকনি। মহাও য়াম্না হেন্না চাশীনবগীদমক চাউথং-নোয়মংদি। মসাং য়াম্না চাশীল্লবদু

মোয়থংলি। অথুব অহাও শন্দেস য়াম্না চায়বশু লোয়থংলি। চীঙাক অসি শীংনি অতোপা মহাও অসি শীংজিন্নবা শাংনি। ঐথোয়না চাহিবা চীঙাক অসিগী মরিগী অমদি মসলগী থবক্তা শীজিন্নবনি। অমেম্বা মরিগী অতুব অদুনা অয়স্ব ওইনা হকচাংগী মৈশা ওইনা থম্নবদা শীজিনৈ। অদুনা চাংদোকপা চীঙাকী চাং অসি থবক মওং অমসুং মতম মতমগী অপাং-অশাংগী বাকম্না লেপকনবনি। ইমুং-মদুংদা অকুপা কসুম হীম মী অমু, শাজেন কন্না তৌবা অমসুং অহাংবা মকমদা ইম্না, মী অদুনা চাবা চীঙাকী তুপ্পাই অমতা চাংদনবনি। অহাংবা, উন মরক্তা থংক শূবা মরুপা লমজেন চেনবা মীশু হুম্না কমুংদা হীগু মা মরুপা তুমীন্না কমতুনা লৈবা মী অতুদগী শরুক অতুম হেম্না চাকম থোকই। থবক অমসুং হকচাংগী মৈশা শীবগী মতুংইন্না চিঙাকী চাং লেপকনবনি। কা হেম্না নোয়বা মীওই অসি চাহি-মথৌ তুস্বা ওবা, য়াম্না শাদগনবা মীওনি। মশাগী মৈশা অদু দিগ্রী ১০০ দা থম্লবা অমসুং থবক মোম্বা ওয়নবা শাকপ শীনবা ক'ওবগীদমক মেংতুনা চানবা চাং লেপকদবনি। মী অসি লেক মোয়থংলকপদা মশাগী মৈশা শীগদবা, মৈশা শীবা চিঙাক চাং হেম্না চাশিন্নে হায়বা থওমগনি। অহেনব চিঙাক অসিনা মহাও অমসুং তেং অহেনবা ওইনা পৈথনা থমল্লে। অতুপা চাহিবা চিঙাকী চাং হেনবদগী চিঙাকী মথল হেংগংশিনা মকুনি। মী অমনা হৈ, মনা-মশিং, গতয়, সাবাদ, হোবাই মতোন, হঙান মতোন, মেন্দেম য়াম্না চাংম্বা য়াই, মতুং, থব তোয়রাক্লোই। অদুনা চিশি,

মচাগী, ঘর, হয়োই, হূল, অসি পুক ওন্থ্রবসু চাগ্লিওবদা লোইরমগি। মতুংদা চকাং অমসুং খ্রী, খুট, লাঙ (ভেকপাউ) লোয়া (মুখ মথাও) অসিনা লোইরকি। মতম খুদিংমক লেপ্পা লৈতেদৌরবদগুম লোইরম্মে। মখল অমসুং মহুৎলদি লোইরম্মে। খুংগোলগী অমগা লৈরি মচুদি চাবগী মচু। মফংগী লেন্দুগী রস থোকহন্দবগী লাকপনি। অসিগুম্বা মীওইশিং অসিদি তাইবেং থাই। চাবনসু য়াম্না থক চাদবনি। অসিগুম্বা মীওইদা অসিদি চাবিবহ লোলাইনবা ওযাবনি। চীনাক অচু নীংথিজবা চাবথেকপসু ওয়ন্ত্রবনি। লৈ নীংথিজবা চাক্তগুনা লৈবা অচু চাগবা শীংনা থয়া লৈপিন্দুবা লৈবগা মানবা মীওইনি।

মওং অসিদগী মরম্মং লোয়থংলসি পিটুইটারী গ্রেণ্ড অসিগী থবক্তা খোঙলোয়প্লবগী লাকপনি। মহাও হায়গদ্রা মতোং-মরাং হায়গদ্রা কেট অসি চাং মায়না হৌরম্মং অপুনবা লেপ্তোকে। গুকশীৎ (লুখুম) নীংথৌ, চনুংদা লৈপ্পা লৈ। মুশীননা থোয়গী গ্রেণ্ডা লৈদুনা লৈ। অচাং ওইনা লাকনা অসিনা মাংবদি লেম্ম অসিদা মাখুং লৈরবা ইন্দ্রি চাওখন থীবা মীনি। মসিদাদি পিটুইটারী গ্রেণ্ডনা রস পীরে। লৌখিকী সাইন্টিফিকী মুগতা লৈরকপা ডাক্তরশিংবু এক্রো-মেগেলি অসি পীরম্মু। অতুগা মচাং পুবা লেপ্তা চপ মাদনা চাউখৎপা ভোর মাংবা মীওই অমুনা খাগবোইরই গ্রেণ্ডদা নেরা লৌথোকহলি।

লোয়রথক ড়াইইথল্পোসুবু লোয়রমবা য়াত্রা ? য়াবং অসি হংলক্লবা অদুগা খুদক্কি ইন্ডব-ডুবদুনা হৈরঙ্গম ঙই। অদুর অমা চপ চানা উপ্পায় লোপথহনবদি যবা ওয়ই। অদুমদি ওইদুগা চাংবক হারম

কৌজবদা হৎজিনহেনবদি থক ওইথোক্কে। চামদা হৎজিনহেনবনা থুদোং থীবিরাই ওই। পাউণ্ড ১৭০ লৌবা মীওই অহুবা পাউণ্ড ৩৫০ মুখঙ্বদি পাউণ্ড ২২৫ দি, ২৫০ দা থুবা য়াই। পাঃ ১৭০, ১৫০ হৎহেনবদি অমাওবা কয়া থপাদা থোকই। চনৌং থাক য়াম্না কুইনা কংথোক্লুবা লৈরবাদ এবদে যেনপী মসন অহু মতম কুইনা চিংথোক্লুবা লৈরবদিদা মহাওপী শরীর অহু লোথোকখিবদা মসন-শিং অহুনা পুজা লৈ'রবা ইংগ্লাপং অহু মীংথিবা লেচহন্না থাহুনা থরা চম্রবোই। মপাদি য়াম্না লোয়বা মী অহুপী মপুংপী ইন্দ্রিয়শিংদা কিদা থাবজুব লৈদ্রিবা মসনশিং অহু ইকি থবদপী বেমা থাবা লৈর্বদি। কিদা হায়বদি মরাও (fat) অহু লোথোক খিবদা ইন্দ্রিয়শিং অহু ইকোব-কোয়বা থোকই, অহুনা মাবা অমসুং পুংজাইজবা মথম কয়া শীরকই। "কিনদি ডাইবেক্স লৈরে" হায়বহু থুদম অমাবা অমদি।

হৎচাং লোয়বা হৎহেনবা য়াম্না লায়ঃ অহুপা থবক ওইনা পাওথোকপদা য়াম্না লুই। অদিগুম্বা মাওই অদি পকচাদ চাপানবা অমসুং প্রেদেনদি চোদবা মাওইবে। অহুবা চাবা হৎহেনবা অমসুং পাকেন চোইনবা ডবনি। মহুমদি ওইরপা কেট হায়-বদিবা পাকেন চোপনবা নজে। মসনবা পাকেন চোপনবনি। অহুবা য়াম্না ভয়া থর থরা করথংপা থবনপী পাকেন থর থর হেনসংবা চৌবা ভথীপদি। বে'রবংপা মী অদি চাক লাবপনবা, য়াম্না চাপনবা, চাবদা ভুখবা লৈতবা মীওই ওইবনা চাক ভাবনা চাও হাবখিদা থাকব অকপা থমা ওই। অহুনা মথোয়পী

চাক্লাউ তাথবগী মতুংদা চাং হেনগংহনগদবনি। হৈ, মখা-মখিং অসি য়াম্না হেনগৎনা পীরগদবনি। অলু, পালং, মঙ্গা, মণাও, শা, মাখোন, ঘী, শঙ্গোম মথাম, শঙ্গোম অঙৌবা, তল, হবাই পাঙ্বোৎপবনি। মাগদি কোকহনবা অহানা নোয়বংহনবদি তৌ-পাঙ্বোৎপবনি। মাগদি কোকহনবা অহানা নোয়বংহনবদি তৌ-হনবা মতুং মখেৎকা মামবা মীনা চাবা চৌকাকী চাং অহুদগী তথাই অমদি হন্দবা পীগদবনি। মথাম শোবোকপ্রবা শঙ্গোম লীথকপনা হকচাং মথেং তাহনবা য়াই। পুং ২/২ দৈয়বা শঙ্গোম অহু চামচ ২/০ পীথকনি।

কবি খুদোং থীবিতাই হায়বদে—অনোয়বা মী অসি ময়াংগী কংবা মাগী শরুক ৪ গী অমতা টি,বি, তৌই। অহানা ময়াং কংবা অনোয়বা মীদগী শরুক ৩ হেন্না টি, বি, তৌগনি। ডাক্তর মাইহোয়া হায়, ময়াং কংবা মী অসি টি, বি, না মাগনি অমসুং থিগনি। অহানা ময়াং কংবা মদি থৈদিং পূকচংনা তৌগদে। ময়াং কংবা নীবোনিয়ানা শরুক অমি হেন্না শিগনি। অনোয়বা মীদি নীবোনিয়াদি মহোক চহদে। অনোয়বা মীনা মথায়বা য়াংগংবগী শরুক অমি হেন্না ব্রাইটস্ ডিজিজ তৌই। চুমগী চাংচবা মরুম মীদগী অনোয়বা মীনা শরুক অহুম মথাই হেন্না সিরোসিস্ অফ লিভরনা নাই। বিউংগাকী লাইক ইনফ্লু-এন্জাগী মহোক ওইবা ডঃ মোপারই মতা মৈকদ মোকপা চাংদগী ১০% হেন্না নোয়বা মীনা ১০% হন্দবা মৈবা থীদগী শিবা মশীং হেন্নৌ য়াই।

"পুঙ্গী চেইংবাদুগী মেহুকসিং মঃ' কোরাউ (পাউবাঃ) 'থ' ...। খুঙ্গীগী চেয়ে পুঙ্গী কেটি বফুরনি (১২০) মেথমা হীরম্না চেয়েকপ খুংবা ময়মক থাজনপা অতুরপা অমম্বক খুংজংবা, অদুগা ৫০ দগী ১০০ থক কাওবা থাজনশিনু। (৩) মোইরাং হীরম্না খোঙ ফিরো অমুন্ন তৈরগা অহৌ মতাং কৌবা হোংলগা ১০/২০ দক হোংলশিনু। পুঙ্গী ময়মনা খাইদগী চেমা পাঙবিরদে। অদুনা মোইরথরশিনি। শাখেন অসি "পুঙ্গী মমল কয়া শীরিক্লে। ইরোইবসু ইকচাং ইশুমবগী খাইদগী কয়া শাতেম্নি! মখেক-মথেক চৈবুত অমানি। খাইদগী ঈবনি হায়না লৌনবা মথক অমগী কেট ভাথনবা চীগাংবা—মাখোয় কৌথোকপা, শঙ্গোম মহৌগা অলুগা চাবনি। চাকোংইবা মহৈ অমু অমম্লং শঙ্গোম মহৌ খাস য়াম্না থকপা য়াই। অমুক চাকোংথেং— থকলোংথেংবদা ইশনা চারকই-থক্কই অমুনা লুক্কা, মোরুবা ইশনগ্নি। চবা হেনবা— চবা হেম্বুনা ইকচাং মহেং ভাথহনগে হায়রবদি নানবা, শিংপা, নগা, মোরবা খাংহোকশিনু। ময়ম মাংথিকুনা হাটনচবা মমুংগী ইত্র পোকহন্না। উপম্বু পোকলক্কনি। চাংদবা চীগাকী হায়বদি ইকচাগী চপদবা অহৌ অহৌগী অনিদগী চেম থাবা চাবা ইথংহত্রবদি হায়বদি মোইরাং শুবগী লাঙ্গল (এনাদি) গী শক্ক অদুগী অমা ইথংহত্রবদি মহাওদি ঃ (কেটা) ঃ কুরথি, খোঃ (মসুর) গী প্রোটিননি পোকে। অহুম, অসিংবা, খৌভানী, চৌরাক্না, কৌজিন খাওনকোই; হায়রবদি কার্বোহাইড্রেট ভা চাহুম, তৈপক্লি। চাক, অদু হায়বদি মহাও কৌথোরগা প্রোটিন, ঙরগা চাক...

চাদূনা লৈগনি। থ্বাইদগী কবা চৌঙাক্কি হৈমৌ। হৈ মহৌ হোম্বা কমলা, থিহোম, অঙ্গুর, এপল্‌গুম্বা হৈগা ত্রাবগা, সেলরী, সলাদ, থবৌ, খামেনঅশৌবা, ফিহ্নৌ নোংমদা ৪ বুক অমুক পুং ৭, ১১ মুংথিল, পু' ৩ অমসুং ৭ তাব-তাবদা চাবা য়াই। চাবা খুদোংদা মহৌক-মনাই শকদ্দবা ত্রাম ৈথবোই অচৌবা ২/৩, হৈতুপ অফুংপা নত্রগা খামেনঅশৌবা অমেৎপদা হেসন নত্রগা য়াম খরা হাপচৌরগা কূ'হরগা তোত্রূনা চাগদবনি। থুবনি করিগুবা মওংদা শৌফিরগনু অচুমদ য়াওদূ কংথরকনি। পারাফিন তেব্লেট ১/২ চাবা মতমদা চামিন্নবা য়াই। মসীদনা খোঙ কজনা হামদোক্কুনা য়াঙ কংথবদা মতেং ওইগনি। মবা-মশিং অসুম হেনগংহল্লু অলু নত্রগা তল অমা-অমি হাপচিল্লু। য়াম্না থীনা শোঙ্গবা অমসুং চোকথহনবা পূরকপা য়াবা চাব-থকপগী ফটিম লৌবা য়াদে। ঈশিং সের অমদগী তাদনা হকদ-বনি। মচুভনা তোংদগী লাকপা কণ্ড-হৌদ চামথোকথিপনি। চৌম-খা অসি থৈরবা, লৈ-শলৈবান কারবদি খোয়রীন্দা পশ্ব পুমথবা হু লৈবমনি, হৈ কজনা চারপা কজথিপনি, অক্লমম্ভ হম্বুগনি, ঈদগী এসিড হেন্না লৈরিবদো মাঙহনগনি। মাংবা য়াদবা, কোক-চৌকপা, তাং চৌকপা হায়বসি অনোয়বা মীওইগা লোয়নবা লায়-নানি। হৈন চাদূনা লৈরবদি লায়না কোকহনবা ঙমই।

হৌজিকী জগৎ অসিদা লায়না অসিগী অবস্থা পুম্নমকী ওইনা গুলী, পীল, হিদাক কয়া লোয়বা ফমবা শেন্নে। হিদাকশিং অসি মাওগী থাইরোইড্‌তগী লৌবা হিদাক্কি। তোঙ হেন্নগা হার্ট

অমসুং মরী থ না শোকপা পোংশক্লি, থক চাবিক্লগনু। মীওইবনু শেম্বী-শাবিবা হিদাক্তি ইবৈ-'লতে। লশোন-ইথিক শেম্লোংও শীমমক্তা শাবা হিদাক্লা মমই। শাক্তেন অমসুং চীঞ্জাক মতমা করিগুম্বা অমত্তা শোথংশীগনু। থাইনগী অহন-লম্মম মচা মক্লাকশিং নোমথংলকপা উদা খুইদ মচা অমমা ওই-য়েংবী শদোন কোন-বা কাজিন্দুনা থম্বগা চাক চাহল্লি। চ'কথাও অদু পীক্লা কাজিন্দুনা থম্ববিবা চাক মাম্না চাশীনথা মাহন্দে। অদুম্না যৈতে মচা অ'স পালা শাবান্দা লোইমমক থমক্লে। মোম্বা চামবসিদবু চামন্ববগীনি শগুবগুম্বা কাপেন চুম্না চাশীন্দুনগ থৈরগা মপা অহ মহাওনা য়োমজনা থম্বগা নীংথৌ বা অসিদা অমজ্ঞা চাদন লেপ্লি। অহগুম্বা অনোমব মাসি থ থবা লিমগুব, হজোইগুম, উটন, মকভুবি চংশদা মক্রমগী মহাও শীজিম্নবগুব, মশাগী মহাও শীজিম্নথোক্লবদি কবথগদবনি। অহবু চনা হেন্নু হায়রবদি হেক চাদবদা ছুথাং কাংচ, মীকই, তাবনা অহুম শোনক্লে। অচুম্বদি মপা নোমবা মীদি কুইনা চন্না হেনবা ফাই।

মীমায় চন্নকপদা নোমথংপগা লোমননা মাক্কপা লায়না অসি ঈ উতোং, কীদমি, হার্ট, লীভরনা মক্লনি। অহোবনা উংলকপদি ঈশিং পূকচংনি।

ডায়বেটিজ — ঈশিংপূকচং — ঈশিংপূকচং অসি মযোগী লায়শাবি অহবু পেনক্রিয়াস হায়বা গ্রেণ্ড অহ মাবদগী তাক্লকপা লায়ওংনি। মক ওইনা চুদগী লোনা চিনি অমক্লং শা য়েপ্না চাবদগী লাকপনি। অথুব-অমাও মাক্তা চাগনবা মহাওবদা

থক্সুবা চাগম্বা জাত্ত মরুওইবা মাবা লায়নানি। ঐনাক থুনবা থবক্তি শূদবা চাবদি অপাওবদ (Rich food) চাবা মী-ভানি ঐশিং পূকচং ভোগ'ম্ন। হিউ, মাবতাবী ঐখোয়মীদা হায়রগা চুকাল্লায়, ওকিনায় অবোয়ব' ডায়বেটিজ ভোগদ্রি। খ্বাইদগী মরুওইবা থাকয় অমনা অমুক্কী মতিক ম'হ ওইনা লায়বা অসিনা মায়কপদা অচুক্কী মতিক শিগদ্রি। ময়মসি পেনক্রিয়াস অসি মাঙ্গবদি কবা থায়, শিগদ্রি। অচুম্বা অহন ওইরকপদা মাবদি চাবা থকপা হেনবা ময়ী-মডাং শোনবদগী লাকপনি। করমবা ল'ম। অচাং মচানা ঐশিং পূকচং ভোরবদি নিংবা লৈতে।

ডায়বেটিজ মথম অমি ওই : ঐশিং চংপদা চিনি যাওবা ঐশিং যায়না চংপা, থোংনাও কবা, ভুগি মখৈ চামাংবা, মীমা চাব উবা য়াদে লৈতেন কুম্নকপনা করি যাওগিবগে, থয় চাগে, হায়বসি—কৈরাই-লৈকাই কাওবদ ভোই। মপানা শুব মথাং কংথরকই, অস্তানে খুয়কই উমপা অমু কংশিনরকই মরেক মহাও য়াওরক্তে। কুরি অমসুং যায়রোং ভোয়কই মখোঙ-মখুং চীক্রকই অমসুং মী চেপদুনা খুংগা-খাঙপা (gangrin) কেন্নি মথিং, মীংথল হামুপকই, থামাপে বরী নিভানা লাকই, থাবৈ। চংনকইবা ঐশিং অসি ভোয়রকই, পায়কই, হবম অসি চিনি মমম মম্নকই, প্রেশিভট থাংবা লাকই, চিনি চাং হেনগংবা যাওয়কই। কবিগুরা মচমদা এংগেডোন যাওই; মসি ডাইবেটিক মেলিনস কোই। তপনা তপনা লাকই। অচাংবগীনা অহুন কাওবা নাই। চহি ৩৮ দগী ৬০ নী থংদা ভোগদ্রি। পাথাংদাকি

থুমা লাকই, থুদোং থৌনিদোই ওই। অহল-লম্বম্দ চৌরবদি
মচা মশূম্ব চৌগৎল্লি। মুপ'মা মুপীদগী হেন্না চৌগল্লি। মুংদা
চিনি যাওরছুনা থুদোং থীবা পূরকপা নত্তে, হকচাং মসু'দা
কার্বোহাইড্রেট অসি লৌংখিজনা কায়বা মওংদা শীজিন্নবা
যাদবদগী লাকপা থুদোং থীব অমনি। মচুঙনা মোয়-পেলহনবা
ওয়দে অমসুং হকচাং অসুম শোকহল্লকপগী ৱা'কয়নি। হৌজিক্তি
চাবা থকপা হেজিনবা অংনা নহ ওইবা মীওই কয়া লায়না
অসিনা মাই অমসুং কয়া শিক্লে। যায়রোং অমসুং ফগদ্দবা
উনশাগী লায়না ওয়া (হেংবৌবৌ), ঈশিং পুকচৎকী মরি কৈকগল্লি।
মুংগী এরেলাইসিস চৌছুম হে গদবনি। পেনক্রিয়াস হায়ব মগু
অসি মাবদগী চিনি অসি ঈদা নাস্থ'রকই। অছুনা যুংদা
যাওরকপনি। অছুনা চাক চুদা মতমদা ফিরাকনা লৌশিংলবা
চিনি অসি গ্লাইকোজেন্ ওয়ে কপ। ওয়ের অছুনা ঈদ চিনি অছু
অচুম লৈব্রে। চিনি অসি মতুং অদুদা কিডনিনা পুথোরকই।
নীংশরদা লৈরিবা গ্লাইকোজেন্ অছু চিনি ওয়াঙা থুমক ওংখো-
রকপনি। থোপকী (ভেন্ট্রিকল মরিশুবগী লৈমায় floor)
অছু শোকখিবদগী থোকপনি। মুমদগী শিরিদগী ভাবা নত্রগা
ভুবংগী হায়রিবা কোক হায়বদি থোপ শোকখিবদগী ঈশিং
পুকচৎ লাকপনি। হংউবদা অসিগুম অনাবা অসি ভুখি তাখিবা
অমগা মরী লৈমরমই। মসি নহবা হৌকম অমনা কার্বো-
হাইড্রেট হেনমম্না চাবদগী পোকই হায়না লৌনৈ। অসেংবদি
প্রোটিন হেন্না চাবদগী লাকপনা মরুনি। শা, ঙা অসিনদি

হাওবনিমা চাক থাম্না চাশিল্লি। চাক, হেনদগীনি হায়বনি। ওশংবদি হৌজিকী মাইক্রনা ও'রপাদ প্রোটিন হেন্না চাবা থোইদোক-হেক্সো'ক্লা শা হেন্না চাশিনবগী লাকপা লায়রানি। অদুবকসু চাক, চিনি, শা মথং হেন্না চাবদগী অমসুং হকচাং অনিসু নীংথি মু ওইনা শেমগৎলবদগী লাকপা লায়রানি।

ইন্সিপিদস ডায়বেটিস—লায়না অসিমা মঙী ফজবদগী শোকপা লায়রানি। পাম্ব' কায়কপা মতমদা থৌগল্লি। ঈশিং থাম্না থোর'ংই ঈশিং থাম্না চৎলি। চিঙনি দুংনা থাংলে। থবা হৈনবা ফজথিব য়া'ওই। অদুগা কনিগুম্বা মতমদা চহি ৩০/৪০ অহুম লৈবা য়া'ওই। অদুগা হকচাং'দ অদুম ফজনা লৈ।

লায়রেং—অমাবসি অমীংলবদি হেক অঙবপা হৌনা লায়রেংবা হৌগংকনবনি। হেক অ'সনা শপ্ত পুমনভ্রবদি ফবা হায়। ঙুংনা চিনি য়া'ওদ্রগা ফবে হায়বা ফৌবগনু। চিনি লৈরবদি থোক-চবা য়াদবনি। কিদনি-দগী লাক্লোকপ্রবা চিনি অদু থোইনা কিনিঙই লৈরে। অদুগা ঈদা হকচাংগা লৈপ্রবা চিনি অমসুং এসেক্তোননা শোকহল্লিবা হুনা এসীদোসী কৌবা কিচ্চম অমা পুরকই। মসিমা হকচাংগী ভোংশা অসি থীনা শোকহল্লি। থুদোং থীবা অসিবু পুরকবা ইন্সি বঙা অদুসু থেংনবা থাই। হুং অম্রদা চিনি হেক থাওরিবগৈ চাবা হায়র'স ভোকপা ভাই। হুং অহুদা চিনি হেক থাওম্রবা হ'য়বদি য়া'ওদবা মহুং মোংবা কোহনা চম্মা হেনবা অদু ভোকদবনি। চম্মা হেনবসি ঈশিং

থক্লুনা লৈবগী মহুত্তা কমলা থর থরা চংচনা মঙগা মতৌ
থক্লুনা হেনবনা লৈ চরা হেনবগী মতু'মা শংগোলদ থক্লুনা
লৈবনা খুদোং চাব অদুগী শংগোলদগী শাকপা মপানা খাও-
জবা মাথোির. শংগোল মপান অতুবা চিনি ওনথিহনা (me-
tabolised in sugar) এন্দোক্রিন পুরক্লনবা তোকনমনি। মক্সবদি
পঙথবা (coma) লাক্লবদি থুদোং থীনিরাইদে অতুঅ শংগোল
মপাম লৌথোকপা (skimmed milk) শংগোম শীজিন্নগ'নি।

ঊদা চিনি থাম্বা লৈবব মুংঙা চিনি থাম্ব খংওবদি
উইহুনজা লৈ। মুংঙা চিনি খংওবক্তগী অচুম্বা উইবক্তবদি শংগোল
অশেংবা অতুব শীজিন্নবা য়াই। য়াম্না উইবক্তবদি এন্দোক্রিনশী
খুদম অমাথা অমা লাক্ল থংনমনি। এন্দোক্রিন লংক্লবদি
কার্বোহাইদ্রেট হাবদি চরোর ভরাই মতৌ, কোবন স্লাইচ, ফলা
বিস্কুট, ব্রাকার্স শীজিন্নবদি মখা-মশিং অমেংবা থোংবিবা
চিংমা ছংমা থবগা শীজিন্নবদি শংগোমবাক্ত শীরকপা
অমি লৌবংত্রবদি কার্বোহাইদ্রেটকী চাং হেনগংগদগী মরম
অম শীজিন্নবদি (লা: ৩০৮১), (৮১৮২ লা:) মা
ভীবমসু শংগোল ওইবমসু প্রোটিনশিংগী মতুংদা অমা চা-
গদবনি। ৫% কার্বোহাইদ্রেট য়াওবা পোং হাপচীনগনি।
মতুংদা কপংলকপগ লোয়নমা ১০% মতুংদা ৫% ২০% কার্বো-
হাইড্রেট হাপচিনগদবনি চরোল ১/২গী মতুংদা কপংলকপগা
লোয়ননা হাপকদবনি। অমত্তু মুংঙা চিনি হেক শাকপদ চরা
১/২ হেন্দোকনি। কার্বোহাইড্রেটশু খুদক্তা হেনগদবনি। মুখিও

৭ মরুগী ১০তিকী মপু'দা লৈ'বদি কমলালা চাহুবা চয়া হেন-লোকপীয়ু। লা'ত্তেম মরুগা থবক থবা পূবা মত্রণ' বাকিং চংলা চারবসি তৌরবা মাংদে মরম্দি কমতনা পোঞ্জাহুবা মৈগমপী থবক পূবনা হকচাংনা লৈবা চিনি অহু পূনা চাকংথকহনবা তেজি। বাকিং লাং মা চংলা অহুনা লৈ'ককাগ ৫/৬ মুঙ হোত্নিনবা ৬/৭ তা মুঙ, হো'ঙ্গোক্কুনা, মীংশিংবা মতমদা, মুঙ শাংনবা মমু' কাম্নগনি।

লুম্পু'দা চিংশিংবা মৈকজংথোকপা মখৈমা ঔশিং অঙৌংবা থুবেন' মাংখোকউ। হকচাং কল্লবদি অমুক্তা অমসুং নুংলাং-বাইদা ঔশিং অঙৌংবনা ঐকলংখোকপা মাম্না কাৈর ঔশিং অপাবা অঙৌংবনা ওন-ওন' লাং তাংবনু লৈ। থোঙ মরৈ মুংলা মাইবা কাৈর। অতুগা যু' মাম্না চংলবনু চৌশিনি মাম্না থকরবনি। মরমদি চিংনা লোংকপনা কিনদি অমসু' ম্রাণার পোতহনবহু কাই। অহুগা ইকিশিরদ চারবনি 'চুনিনি মুংদা মাওবা ঔশিং মাম্না চংল মথগী ভারবেইরনি ওইরিবা লায়বেং থসি অহুম চথবিমু অহুগা কর্বোহাযংভ্রত হেম্না পীজবদি যাই।

অহুগা এংলোংলোপেথোউ লা'রেম্বেংদা ইবন্দ'নন কোবা পেনক্রিস-মাসতগী পোবা অমা ইথেম্ব লাং বাসিন চিনিগী চাংদ ভারহল্লি। মতম থম্পীদাক ওইনা তৌই। অতোপ্পবা পেনক্রিয়াম থসিনবক কাংহল্লগা কেপ পুল চাবা ওইনা লায়ে, কান্নবদি চপ যাবে। লগ পুম চতবা হেলি

হৈতৌং অসি হংথইদুনা মরু অমসুং মহোং অসি চুথুনা চাবা তিনিগী চাং হন্দুর্দ্রু। অংহুত্তা হৈরো অপ'বা শিং-থিংবা শিংকেপা চাবস্তু হন্দুর্দ্রু। অদুগা অমসুং সুংপা রাই হৈক্রু মনাই চা ওংপা থুইংগী কান্নবা কংই। নুং হরাই থেঁদুগা কুপ্পা হেসন ফাবা মথৈ সুদুগা চাক চথোয়দা থুবাম অমা হাংতৈদুগা হোংহন চথান মথৈ পীরো। চিনি তাবহ'ন্ন। অদু চাকৌ মহুত্তা চোইদবা চেং অহুনা চাক ওইনা নুং হরাই ময়ুংকা শীজিন্নবয়ু।

থবম, লাকোম, ফংকান ইকাইংথো চাবা থাইদগী কাইরে। থম্বাল ১০০গী লৈ মনা অচ অঙ্গিংগা চাবা থাইদগী হৈক হায়দা অহৈ-লম্ফম্না চারোম ভাকোনগী ওইনা ত তুকই। ঔশিং অঙৌংবদা হৌপ বাথ মিঃ ১৫ অয়ুক, পু লাংরাই ঔশিং অঙৌংবদা ঊকুবথোকপা থাইদগী ফবা লায়য়েংগী মদুং চলহনবীয়ু।

ব্রন প্রেসার হায়বসিদু করিনো? করম্ব' তৌদুগা ব্রন প্রেসার হাইবত হৌগদগে: করিহুপা থৌওংমতা অমদা হক্কোয়গী থবক্তা হেক্তিবা কপ্পিনবা অমা পীরকপু "স্বাইপং যোহেনো" তিটয় কৌব' মঞ্জ অমমা চাং অতু হেক্লী। মথন মথা অহাম্বা অমাবদা মঞ্জ অসিনা হেংবদা ব্রন প্রেসার শুমিত থাম্না যোংই। লায়রো অমসুং হকচাং তাম্ব' শোদবা থিতম পুর্বক্তা ব্রন প্রেসার থাম্না লো— হায়বদি হদুনা লৈ। মী চংগোং শোদবকপা— অটিথ পর্গাবোমিস্‌কা শোয়মবা ব্রাইটস

শিভিভনা ব্লদ প্রেসর অসি হৌহৌ ভৈরগ লৈবক থোকপা ওইবগী মতম, অদুগা থাঙজিল্লবা য়াই। 'হাইপারটেনশন' হায়না কৌরি। অদুগা হৌখ্রা ব্লদ প্রেসর অসি থোক্লবা হাইবনি।

হন্নগী ব্লদ প্রেসরগী মাপ দূগ প্রেসর অসি পুল লৈথরবদি মোইনোক কেদোক্তা চাং হাইনংলু মখোয়গী অমক অসি খেইরবনা মখোয় অসি খোমা লৌতিনদুনা লোকরমী। মখোয়গী অসি কাংলোক চইটেথোকতি, মখোয়গী থবক থোকথবা মাং-লক্লে। ব্লদ প্রেসর অসি ২০০ গী হেলে, হায়বদি মখোয়গী থবক মরুক অমি থেংনা থোকখবদি অমক অমাংবা অর্থ অমি খোমা লৌতিনদুনা লোকতরি। অমনা হার্টক, ঐ ইতোংমা কিবাংগা পুংলা লোকতিনবদি থোইনা থোকই। হৃদয় অশিং থাবকুলাই নিংতম চিকিৎ অহুম মিতেংনবেনো তোই। পুরুক মীংবে চহৌংগবদা কিয়ুই। ঐ ইতোং অদি অমশিং কিনুবা ব্লদ প্রেসর হাইগৎনবা হায়বসিদি অদুম ওইবা থুনবা। মরুক থাটি। চিতিভনা। মাবরুপদি হায়বা তাউকপানি। হৌ ৩০ কী তুবদগী ব্লদ প্রেসর অদি-দুনা পুংগী লেংপরমি। ব্লদ প্রেসর হাইপংলে হায়বসি ওমা থত-লবাদ অমসুং চমা কেক পুমনমা থাবক লোংলোক্নবা-অকানবা থিংলোইবা, দায়লেংলোইবদি মমাংগ থব থুনা কনবা-চক্তা হমুক কেংদুনা পোইন্ট ২০০, ২৪০ ৯০-৬০ লোংথবদি চিকিৎ লৈতে, দায়দা লোকই।

হায় ব্লদ প্রেসর অসি থোক্তা থরিবা থোকই। (ক) কিদনি শোক্লে হায়বা থওনবা মীওই, মীতাশিং অসিদি যু, চুরুট, কফী, চা, চাকয়াং. শায়াব, চাবা অমসুং থাংবা য়াদবদগী পোকপা কিদনিশী লায়মাশি। অতুপা থাংবা য়াদবা হায়বসিনা থুাইদনী মরু ওইবা মরম অমনি।

(খ) মী উভোং অসি অবোপ অতিং য়ারকপা মতুং ফুল্লকুবা মিশি মচেৎকুয়া কথশিনগ্রবা অহু স্কীয়োসিস, ওক আটয়া কোই। থুদংং, চুবা শাইবকা হল্লিবা থীহনকথদা লৈবা ঐ উভোং অহু থিশিন্থ কল্লকুবাদ "শাইম্" (শুয়) য়াম্না লৈরে বায়ব ভাক্রবনি। ওফথলমোসকোপ কৌবা থুংশাই শাহুনা য়েংবদা মীং অসি (Fundus of the eyes) শোক্লে হায়বা ভাকই। হার্ট থয়াদা লৈবা ঐ উভোংশি, অহু থরাই ভাবে হায়বতু এক্সরেদা উবা ফংই।

ঐ উভোংগী শককথ হোংহনবসি মিকিনিস অমসুং হকচাং অপুম্বা হু চাইবদগী লাকপনি।

(গ) মথক্কী অনি অসি লৈরবদি কিশনি নায়বনি হায়বা লৌরে। মুং অমসুং আটয়া কনশিংনা হায়বা য়েংনপা অচুম্বা অহু লেপকদবনি।

(ঘ) কিদনিশু নাদবা, ঐ উভাংশু মাদব' ব্লদ প্রেসারদি লৈবা মথদ অমসু লৈ। মশিগুম্বা মথনগী ব্লদ প্রেসারদি লথচং কয়দবা, চা, চুরুট, কফী অমসুং যু থকপা থীওইগী পুন্সিবা থোকই। থিয়ার থকপা মী পুম্নমক কিদনি মরেদা শোকপা লৈতে

অহুপা থ্বাইদগী মরু ওইবা অমদি কোপোকদগী হু ঈদা চুপশিনরা অসিনা মরু ওইবা প্রেসারগী হৌফম্নি। মাংবা মাদবা মীগী অমাংবদা অমসুং পুক হেক্ক-হেক্কা হাও মাওনা মাওনা মাংবা মীওইগী অমাংবদা প্রেসার হাইগংহনবগী হু ফংই।

হৌজিক্কী যুগ অসিদা ব্লড প্রেসার কয়াম্নো হায়বসি তক্না হংলে মতম চহিদা ১০০ ভিরশিল্লু হায়রে। মসি থ্বাইদগী শানবনি থ্বাইদগী চুবা ব্লড প্রেসারদি চহী ২০/৩০ তুরকপদা লৈবা হায়বদি পোইন্ট ১০০ দগী ১২০ দা অহুম লৈগদবনি। চহী মাল্লক-পগা লোয়নবা অহম ওইশিল্লকপদা মাটিরা মচাশিং অহু মরোম থুজ্জোরকই। ঈ চেলহম্বহু হার্টনা মশাগী থবক হেনগৎনা পেং-মগদবনি। অহুনা অহম ওইশিল্লকপগা লোয়নবা হার্ট অসিগী থবক শুম হেনগৎনা মথো পাওখোকপা তারকই মরেদা পুবা ওয়ক্রাদা হার্টনা থবক নিংথিজনা পুবা ওয়ক্রবনি। হার্ট শুম শোক্তরক্লে, ব্লড প্রেসার হেনরক্লে, অহুমদগী হার্ট ফেল ওইরগা লোইরে। অহুবা অহম ওইরকপা হায়বসি অনাবনি। অহু-মগীনি মীনা হায়রে-মাটিদা অহম ওইরকপগা মাংবা মী অসি অহম ওইরকই। অহুগুম্বা "কিদনি অহম ওইরকপগা লোয়ননা মী অসি অহম ওইরকই" হায়বসু চুবই। অহুবা ব্লড প্রেসার অসি চহীবা শেংথু চহী ৪০ গী ৮০ গী অহম ওইরকপবা করি হেইরে। চহি ৪০ তুরকপদা চহি ৮০ তুবা মীগী ব্লড প্রেসার লৈরবদি মহাক মীনা অহম ওইরবনি হায়না লোপনিং। অহুমা চহি ৭০/৮০ তারকপদা চহি ৩০গী ব্লড প্রেসারদা লৈরবদি

চৎলী হায়বগুম্বসু থবা ওইরি মাদুগা লৈরম্মি। লাইরিক পুথিসু
ইভরিবা ইলাক্ট্ৰ লৌভিক লৌভিকক মহুম্মদ লৌসেহ্বসু লিপ্রস্
এ ইলাস্ট্রক্ট্রী ট্রন প্রেসার মি: মি: ১২০দা লৈ। অমসুং
ওইরিবৈংগীদা লৌভিক কাংবদা থোইদা লেংবা লৌরে।
ভেলদা লৈবা মতমদা ইং লোক :৯৮৯ দা ১২৮ অমুক্তং
লৌথি। অগৈইবনক চরি ৭০/৮০ দা অতোং ওইবা লৈবা
থী থবা লৈ। অদুগা চরি ৩০/৪০ দা চপ্পা অংদ ওইবা
থী থবাসু লৈ। ইমাগী চৎলীগী মাপা থাবা মতদা মপা
ওইবা লৈরবা লোংতকপরি। চরি মতাংগী মাপা
লৈবা অংদ ওইশিংনবগি মাহুক থিংবা লোংমনবা মপাগী
অমতা থাবা থক ওইনা লৌথকপরি। ট্রন প্রেসর হায়রিস
থা ওইরিবৈ পাথক ওইবকপা লৈথিবা মি: মি: অমু অদুগনি।
পুথিগী অরোইবা কাংবা মাহুদা থমুবা লাক্তকপরি। মসি
ট্রন প্রেসার হায়বদি চৎলী ২০/৩০/৫০ দা থক লৈতমু লোংবনি।

ট্রন প্রেসর অসি কাংবা থবা হায়বাসাদ থেক্তাই থম্মা
পুবসি : হন্নোরগী মৌহরগী পাকল, অাতিলগী হদংলাক হুপ-
চিন অরোপ অদিং, লেকাইগী থংবা হরগী পাকল
(Resistance offered) লেংগী থবঙ্গ, মসলাকী চুপ্পা
লৈবা থক হপ্পী পাকল থংদুং মরাই অমত। লেপই।
থাটনা হুগনিংদা ঐ পালোইহকপা ঐ লোইবা পাইবা থবা
ঐলেকগী থক (হুপচৈবা) অহুং গালোইক প্রেসার লোই।
অদুগা মহোন অাকগী ইরবা লৈবা মহোক পাইবগি থাটনা

পোম্পাব', লেপ্তূনা লৈবা মতম অহবু দীস্তোল হায়বা খঙৈ। হার্টকী পাঙ্গল অহুগী মায়োক্তা নত্রগা ওম্না লৈবা পাঙ্গল পূম্নমক্কী অপুনবনি। অনি অসিগী চৈরক্তা খেন্নরিবা অহু পল্‌স প্রেসার কৌই। মসিনা হার্টকী মসলগী পাঙ্গল খঙৈ।

অহুনদি হৌজিক ঐখোয়না করি খঙবা য়ারবগে হায়রবদি হার্ট অসিনা মায়বা, শোরবা, মত্রগা মপাঙ্গল কল্লবা, আর্টরী অসিনা কোমখোক্রবা, কমশিল্লবা কেপীলারী (অশীকপা ঈ ইতোং) শিংনা থুপচীন্নবা মত্রগা কোমখোকপা, মরী (Vein) না থুপচীনবা কোমখোকপা তোং (muscles) গী শরুক অসি শীজিন্নদবদগী মরাই তারবরা নত্রগা মপাঙ্গল কল্লবরা নত্রগা শাক্তেম চাং নাইনা তৌরিবরা হায়বা অসিনা ব্লদ প্রেসার অসি অ'য়োমদা নত্রগা অমরোমদা হোংলকনি। মরী শোনবা লায়না কয়াদা ব্লদ প্রেসার অসি হাইগংবা লৈ অমসুং হাইথবা লৈ। হকচাংদা ঈদা কত্ত হৌদি হূ চাইপ্রবস্থু ব্লদ প্রেসার হোংই। মী অহুগী চহীদা ১০০ হাপচীন তিনশীনবিযু। মহুমক নশাগী অচুম্বা প্রেসার ওইগনি হায়-কনা অমনা ১০০ গী মহুত্তা ৯০দা তিনশিল্লু হায়। অহুগা মুপীদনা ৫ নত্রগা ১০ তাথনা লৈগদবনি হায়।

অরামবা লমজোংনি। চহি ৩৫ শুরকপদা ব্লদ প্রেসার ১৩৫ নত্রগা ১২৫ লৈগনি হায়রো। চহি ৬০ শুবদা প্রেসার অসি মিলিমিটর ১৫০—১৬০ হায়রবদি কয়া লানথ্রবা! ব্লদ প্রেসারদি নহা ওইরিবৈদা লৈবা অহু অহুম অহেল ওইবা

মতমদগী লৈগদবনি ১৪৫ মি: মি: অসি চহি ৪৫ দা লৈবা য়াদে। মোরমেন হায়বদি অয়াম্বা মীগী ওইনা মশা কথা থী অমনা লৈগদবসি মি মি: ১১৫ দগী ১৩৫ দা লৈগদবনি। মি: মি: ১৪০ দগী হেল্লবদি লৈকম থোক্কবা থাকনি হায়না লৌগনি। মি: মি: ১৭৫ য়োক্লবদি থুদোং থৌনিংঙাই ওইববা থাকনি হায়না লৌগনি। শাতিবদা, কিবদা, চিন্তাদা ৩০০ য়োবা য়াওই। ব্লদ্‌বদদি য়ায়া হন্থমা লৈ। মোরমেন কয়ামো, এবমোরমেল কয়ামো হায়না লেপ্লগী লুই। থবক কয়া শূবা, চিন্তা হেক তৌবদা ব্লদ প্রেসার হাইগৎলকই! অহনা অমুক্তা লৌবনা চপ চাবা থক্তবা ঙমদে। কণা মতমদা, হিপ্লাটৈঙদা, চুপ্সবদাই, হোগৎলকপদা, লেঙ্গোটৈঙদা লৌনিঙু। অহুঙদা ডাইগ্নোসিস তৌথিল্লবা তৌবা ঙমগনি ব্রাইটস্‌ ডিজিজ, সক্লেরোসিস অং পোইন্ট ৩০০ হাইগৎলি লৈকম থোকপা প্রেসারদগী শক্তক অহুম হেন্না হাইগৎলবনি ব্লদ প্রেসারনা পোকহল্লিবসি মরু ওইনা কিদনি, হার্ট ফেল, ঐ উত্তোং মরি অসিনি

লায়য়েং— ব্লদ প্রেসর হাইগৎলে, হায়পার টেনসন্ লৈবে হায়বা অসিদা চুম্লবী লায়নাগুম্বা ইরাই কায়না লৌবে। হীদাকশু অহুম মরৈ। দাইবিয়াঙুন, লোক দাইহোঙুন ইথাই লাইনা লৌবদগী শামা লাবয়েংলকপা তায়কপদা কঙকপা কলদা অয়াম্বা মীগী মীৎ কায়নদবা লৈতে। ব্লদ প্রেস থদা অয়াম্বা মীনা পূর্ণিমা বাঙনা ও থন অসি অয়ানবনি অম-রোমদা অমুকশু সাইন্টিস্ট কয়ানা মোরমেল এবমোরমেল

প্রেসার কয়া ওইগনি হায়বসিদক মপানবদা মত খেন্নৈ হায়-বসি মথক্তা উৎত্রে। অদুবু অসুম হেন্নৈগৎলক্লিবমখৈ লায়না লায়রেং য়াম্না য়েংশিন্নদুনা নৈ হায়বসি ভাকই। অদুগা প্রেসার অদু তাথহনবদা লাইথোং অদুদু তাথং্লি।

চিন্তা হেক তোকপবা, কিবদা, শাহবদা, থবক কয়া হেক তৌবদা ব্লদ প্রেসার অসি হাইগৎলক্কবা নৈতে। ব্লদ প্রেসারনা শোকহল্লিবা অসিদি কিদনি, হার্ট, ব্রেন ভাম্না চৎত্রবা ঈ উতোংশিং অদুনি। কিদনিগী লায়না থুদিংদা ব্লদ প্রেসার হাইপংলি। হাইগৎলিবা ব্লদ প্রেসার অদুনা হান্না শোন্দুনা লৈরবা কিদনি অদু অমুক্তা হেন্না শোকহল্লি অমসুং শোন্দহল্লি। তাওত্রবা মমল য়ামত্রবা ইন্দ্রি অসি শোকত্রবদি, মসীদবু ফনবা হোৎনবদা মী অদুগী অমত ওইবা থবক ওইগদবনি। সুংলোইদগী লাকপা কিদনিগী লায়নাদি অচাং ওইরবসু অহল ওইরবসু সুপীনা থিৎ হেল্লি। ঈশিং ভত্তনা চৎপা, চৎপদা শাবা, খাওনাবা লাইহৌ মকম ময়াং খঙদনা লাকপা, মকচাং শোক-থরক্কবদি য়ুং অদু য়েংহনগদবনি। মদুগী মতুং ইন্না লায়েংগনি।

এড্রিনেল গ্লাণ্ডগী বস অদু য়াম্না খোক্লবদি হায় ব্লদ প্রেসার লাকই। কোক চাকই, এপোপ্লেক্সী তৌরগদ্র হায়না থল্লকই, থম্মোই খীহন কপ হুল্লি মায় হাগৎলি. পুক্নীং নৈতাদনা নৈ

ইনফ্লুএঞ্জা, টাইফোইড মলেরিয়া, লাইহৌ শাংবা নৈরবা, লাকবা, মু থকউদগী এ দ্রবেদগী বস য়াম্না শোন্নিমখোকথিবদগী

মরৈদা মরী চোকথহনা ব্লাদ প্রেসার হল্লনা লাকই, পুক্নীং চঙবা থক ওযদে, থবক তৌবসু য়াদে। য়াওগী মথা থংবা শরক্তা মাথা কাওরকই। হকচাং কংচিল্লক্তে। ঈ য়াম্না থোকপা, থঙহৌদনা শোকপ-পনবা, পুক্নীং খংসুং সুংঙাইতবা অসিনা এস্ত্রিমেলগী বস য়াম্না দরকার ওইহল্লি। অহুনা বস অসি থোকপদগী হেম্না চংখি। লো ব্লাদ প্রেসারগা মরী লৈননা পাখীমু। কিমদি নাত্রবা মত্রগা এস্ত্রিনেল গ্রেণ্ড নাত্রবদি লাকইবা হায়পর হেন্সন অসি ইদিও পেথীক হায়পরতেন্সন্ সমং কৌই। মসিদদি ঈ উতোং মচাশিং অসিগী মখুল, মচৌন অসি সুম খুঙীক্লকুনা ঈ চেনবা ওয়রক্তে। প্রেসারবোমদা হাইগংলকই। মসিমক্তি লমচং-শাক্তং, মাগী অকোয়বদা লৈব' অবস্থা হায়বসি ইন-ভিরোনমেণ্টতগী লাকপরা, মপা মপুদগী লাকপরা হায়বদি খঙবদা থর লুনা থোকই। হায়পর তেন্সন অসি লায়রেদনা থম্রবদি হার্টকী থবক অসি হেম্না হাইগংনা ঈ পম্প তৌদুনা হার্ট শোকহল্লি। মতুংদা মশা শোক্লুনা হার্ট অহু লেপ্পা তারকই। অহুনস্থ মরী অহু কমশিনবা, শুপচিমবা হেনগংহল্লি। অহুনা থবক খঙিঙং তৌবদা হার্ট মপাদা অনাবা কাওরকই। মহুদি কোরোনারী কৌবা হার্ট মশামক্তা ঈ পীরিবা ঈ উতোং অহু-মক শোক্লকপদগী লাকপনি। অহুবা মরৈদা "মাইওকার্দিয়েল এটেক" হায়বা হার্ট মশামক শোকপা লাকই। পেরেলাইসিস লাকই। কুইরবদি থোপন্থ শোক্লকই। মীংকী রেটিনেল শোক্লকই, মীং উরক্তে। ডায়বেটিস লাক্লে তাক্লা অসি মৌরক্লবদা লা:ময়েংবী উরবদি মাঙলনবা ওইরে।

অরুম্বগা অবাংবগা লৈনবা মরীগী পীরিবা চার্ট (মতুংগী লা-মায়দা) অদুগা চানবা চুমথোকপীয়ু। চাবদনা অরুম্বা লৌথোক-পীয়ু। থাউ, ঘী থাদোক্লনা ঈ উত্তোং ফুল্লিবহ্ কহল্লু। শা, য়েন্নম, শঙ্গোম থাদোকপীয়ু। (অহুম ওসি) কোলেস্টরেল খ্বাইদগী য়াম্না য়াওবনি। যু, চুরূট, চা, কোফি থাদোকপীয়ু।

বাকিং, চেনবা, মক্ষম হোংদনা চেনবা, সাইকল তোংবা, ঈরোইবা হকচাংগী কিভম য়েংলগা তপ্প-তপ্পা হেনগংনা লৌ-থংপীয়ু। সুপীমা ব্লদ প্রেসার হাইগংনা লৈরবদি অঙাং পোক্তনবা হীদাক (contraceptic pill) থাদোকপীয়ু। হীদাক চাবা মীনা কোক শাওবা, কোক চৌকপা লৈত্রে হায়দুনা ফরে হায়না থল্লি। অদুসু অমুক হেক্তা হাইগংলকই। মসিনা হীদাক চাবা মীগী মওং মতৌনি।

সুবিং থরনি চয়া হেন্থোকপীয়ু মত্রগা হৈ মহী থক্লুনা চয়া হেনবীয়ু হৈ চাবা (নং ১) দা থম্বীয়ু। এমেমা নিত্তিগী তৌবীয়ু, শঙ্গোম তাক্তা পীথক্লনা থম্বীয়ু। (শঙ্গোম চাক্তা থকপা নং ১) মত্রগা হৈগা শঙ্গোমগা তিন্নরগা চাবসু কৈ। মতুংদা নট য়াওদনা সনাদ তাক্তা (নং ৫/৬) চাদুনা চয়া ২/৩ লৈবদা কায়গনি, ঈশিং লুপ্ত ২ শাবনা ঈরুপ্তখোকপীয়ু অদুগা মুটৈ লইংবা অমন' হকচাং অপুম্বা মাথোক-মথোকপগুম তৈথোকপগুম তকপীয়ু। থীনা শোকহনবা চয়-বিত্রবা মীদি পোথাহন্দুনা থম্বীয়ু। মোংমগী ওইনা চাবদা শীঞ্জিন্ন-গদবা চৌঞ্জাক্লি শঙ্গোম, হৈ, মনায়শিং নট, সিরিয়েল হায়বনি

হৱাইচেংবাইনশিংবা অসিনি। মেকুম, শা: পুমথা থাদোকপীরু, থরা কয়রুপা মেকুম মযূং থর থর চযোম্বা ওইবা শীঙ্গিমথীনু লুপী লুপা চীপথিরগদ্ব। মতুংদা নীদি চা, চুকপ, য়ু, কপী পুমথা থাদোকপীনু। থবক হেন্ন শূবা, রাথদা হেন্না থবথ, চিন্তা, থুংচাইতবা, থুংনাবা থাদোকপীনু। শাংজেন নত্রগা মাকিং থিনিচ্চৈতা নত্রগা অয়াম্বা স্থুম হেনগংবা চংশবা মোথবা হৌহল্লি অমুগা প্রেসার হৌহল্লি। থবাক, নজন য়াও, থুং, শেপ্রাকপী হোবা থুংলোমদ, কৈমন্দী হোৱা থোকপা কওবা মথাবোমদা নাথবা কায়শনি, মোংবাংবা, উমোং (serpentina) অমুগা কাবোন অথাবী (bitter gourd) অসি ব্লদ প্রেসার হৌহল্লি হায়বা হোল্লিকী মওথগী চাক্লা নৈমবা সাইন্টিষ্টশিংনা ভাকপীরকই।

লো ব্লদ প্রেসার :- ব্লদ প্রেসার থয়া হৌবা নৈবা হায়বসিদি থোইদোক্লা কিমচাই নৈতে। অহুবু কন্নিদবক হৌং-ঙিবনা হায়বসিদি মরম কয়াদগী লাকপনি। ব্লদ প্রেসার ভাথরকপা হায়বসিদি সারকুলেসন কমবা তৌনবগী মোক্লুবা থমইবা পাঙ্গল অহু হৌহল্লে অমুগা ঐ উতোং-মমাই তাররে — আর্টিরীও স্ক্লীরোসিস্ নৈরে, কিদনি নারে, নেক্রাইটিশ্ তৌরে নত্রগা ভাইকোইড্, ইনফ্লুয়েঞ্জা তৌরবদগী, দাইবেতিশ্ টি, বি,না: নাকথদগী নত্রগা হকচাংদা কন্তহৌদিনা চাইহনা নৈবদগী এড্রিনেল গ্ল্যাণ্ড শোকথরে হায়বা থওনগনি। হকচাংদগী ঐ মায়া থোকথবদু, মেঝদি থবক হেন্নবদু লো ব্লদ প্রেসার লাকই।

ঈ বংবগী লায়না পুম্নমক্তা লো মদ থেংনায় তৌবা নৈতে। তপরেমন্দা ক্রোবোকোর্থাক্নবগী মতুংদা অমম্বুং চুক্লপ, হীদাকমনা য়াম্না শীজিন্নরগনু প্রেসায় হন্নরকই।

লায়রেং — অমাবা পুম্নমক্তী মতৌথ লায়না অশিংদু হৌকর অহু কবিনগীমো হাববসি লায়রেংগী থৌরম্ব ময়াম্না থৎলোক্লগা মাহ হাম্না লৌথোক্লদবনি। হাটকী মমল লোম্বুং বকপদগী হৌরকপা ওইরবদি লোশাংবা হৈবিব চাই। অদুম লোশাংবা নৈথিগদবা মত্তে। থব মীংথিনা লোশাংবা মতুংদা মোরেম-মোরেমগী লাপথোকপা থোঙনাং তন্না হৌরগা হাইসংলকপসি পাঙ্গল লাকপগী মতুংইন্না য়েংহনা থাকিং চৎশীনদবনি। পুংদা মাইল ২/৩গী য়েটতগী হৌরগা ৩/৩½ য়ৌরবা থোঙবাং হাইসংব শীয়ু। থোংমাংথোঙ অমমম হেনগৎপা মত্রগা দিঃ ১০, ১২ ১৬ শুম্না পুং ১/২গী থাকিংদা চাং নাইনা হেনগৎশিনু' হৈয়াক কাবা, চীং কাবা অহানবদা য়াদে। থম্না শম্না চোকথবা কাওবা চৎপা য়াই। চান্নবা চোকথহনবদি থক ফৌবিগনু। মীশিং অমীংবনা মীক্লবা কাংলেনয়গী চোবিয়ু! অদুগা খুৎ, খবাক, নঙ্গল বান্না হোংলগা হকচাং অপুনা তোংববা কি মীশিংনা লুপ্পগা অচৌংবগা অহনা মতেক মতেক লুবিয়ু। মতুংদদি লোইবদা হেক লুম্নবদি থিজিগী লুবা য়াই। মীংবনা নীক্লবদি মতুংবদি লুথ, লুথ, লাবনা লুগীয়ু। নোইবা, মম্বা, মবৌ শূবা য়ান্না কাম্নে।

চাবদি হৈ মনা-মশিংবা মরু ওইনা চাগদবনি। চম্নাদি লোংবদগী হেম্না থক হেনবীগনু। চম্না হেনবগী মহুত্তা লোংবদা

থৈ, কমলা, কিসমিস, অক্লাথবী, এপল, অঙ্গূর অহুমলক চাবা ওইনা চথবিয়ু। মতুংদা শংগোম চাক্তা থকপা য়াইদগী কান্নবা উপাইমি, থোংবাম্বা য়াহল্লি। ক্লিনাপাস্তিথক পীবিদবনা থৈ ব্লদ প্রেসার অসি 'লো' ওইরবদি শা পাওগদবনি হায়। মসি য়াইদগী লানথানি। এড্রিনেল চোকথবা ওইরবদি এড্রিনেল হেক্রেট নত্রগা পাইদার শীঙ্গিনবা য়াগনি। চনম, তিংংলো থরদি পীজরগা কাই অমসুং লোমা ঈ উতোং শূপচান ফুপ্পিনং খিংদু ক'ত্তোকহল্লি। অদুগা চপ মান্ননা কানহল্লি।

এপোপ্লেক্সী — এপোপ্লেক্সী হায়বসি থোপকী ঈ উতোং অমা কায়বদগী লাকপা লায়নানি। ব্লদ প্রেসার হাইগংহনবদগী ঈ উতোং কায়বনি। অদুবু ওইনমক ব্লদ প্রেসারদা ঈ উতোং অসি মথৌশাগী ওইনা মশা ফনা লৈরব'দ ব্লদ প্রেসার অসিনা য়াম্লিনথে থাংজবদু অমাং অতা থোক্তনা থেংনওব হুম্বা ঈ উতোং অসিগী মশুগনি। আর্টরী হায়বদি ঈ উতোং অসি ময়াই তাদুনা আর্টরীগী বাল অদু শোয়নবদগী কায়বনি।

লাইতেং — থুনমক নত্রগা কুইনা জ্বান য়াওহুনা লৈ। মতুংদা কবক্লগা ত্রেনগী শোকইবা মকম অদুগী মতুং ইন্না ত্রেনগী শক্তক অদুনা কোল্লিবা হকচাংগী শক্তক অদু শিথনা লৈ। থোপকী মবী মচা অমা কায়হুনা ঈ থোকপা নত্রগা ফুন্দুনা থবক পনহনবদগী থোকপনি। দাক্তর সেন্টর অদুদা প্রেসার পীহুনা নত্রগা থবক চৌহন্দহুনা নোয় পেরবগী থবক শিংহুনা সে টপ্পিং অদুদু কোল্লিবা

মতম ময়া অসু পেরেকাইটিস হৌরক্লি। মসিমক্তি মখা মতাং অসু কনশীনখিবদগী লাকপনি। অসিগুম্বা খবম্ব দা শীং খাংক্রা-বগুম্বা থবক অকনবা অসু তৌরবদা ঈ উতোং অসু কাইদুনা ঈ থোকই। এম্ফুন্স, ওএগা পোঁাইসহ মখদি ঈ কুংবা কক্রগা ঈ উতোং মশ মক্তী মপুং থংবা অপংপা মচেৎনা, ঈচেন থিংবদগী থোকপনি। চৎলী ৬০ গী মতুংদা কিন নি নায়বা, মখী-মতাং অসি পোকহনবা লাইনানা নায়রক্লবা, হায় ব্লদ প্রেসার তৌরক্লবা, হার্ট অসি পক্ক পুমথবগুম্বা পোক্লক্লবা এপোপ্লেক্সী হৌগনি। তাং চংকপা, খুকটি, খুনিং পোম্বা, মু থকপা, মথম কুইনা মাংখা যায়রক্লব, ঈশিং থক্কদবা মীওইদা পাইনা অসি হৌগনি।

খুদম:— ল অদৌমখাল্লে চায়না থওবা যাবা খুদম কয়া নাউজৌনমা লাকই। পাত্তবক্ত যাওবা মতম লৈ। হকচাং অসি মচী মখা কয়াদা ঈপক্ত পতথবা, চাং চাং লাইনা লাকপা, খুং-চাইহবা কয়া, কোক কমা চাকপা, কোক তাওবা, ওবা ওমাং ওমাং তৌবা, মাতোম মাহি হাবা, মীং অসি মশেল মখাং লংখৎপা, মীংখি-খুংচাইমা থেংবা যানব, বা তাগুবদা পমবৎুম লং লং লাইরকপা, ভক আসদা লৈথংপগুম, যাত চিংবগুম্বা তৌরকপা খুদমশিং অসি যায়া থামা থেনগৎপা অমসুং তাংবা অসি ত্রেমদগী থোকইবা ঈ অহুগী চাং খমসুং ঈ অহুনা কক্লিবা মতম অহুগী পাকপা, পাকপা, চাউবগী মভুং ইক্লি। তান যাওবা অমসুং পংথবস থুবক লাকপা মক্রগা অপ্না অদুম

লাকপনা নমই। মসিগী মতুংদা ব্রেনগী শোকইবা শরুক অদুনা লাকশীনবা ওঙ্গা (control) মসল্ অদুগী পাঙ্গল মাঙখি অমসুং জ্ঞান তাদনা উতুপ তাবগুম তাদুনা লৈ। মিনিট খর নত্রগা শাংখনা অদুম লৈবা যাওই। খোপকী মরামশকনা ঈ খর থোকপা ওইরবদি জ্ঞান মাঙবা, পঙথবা তৌদনা অরুম্বা মতমদা হকচাং শিখবা থোকই। অরাম্বা থাক্কী কোমাদা (পঙথবা) লৈব যাওই। কমশুম্বনা মরৈ চিংখোংউ হায়বদা চিংখোরকপা ওবই অদুগা বা ডাঙগাদবগী হোংমরকপগু যাওই; খোম্বা লৈবা মতৌ মপুম কায়গী (pons) মশাগিং (bran hes) শোকলকুনা ঈ থাক্রকপদি নত্রগা হাইখিবা মরোদা (ইন্ত্র ভেন্ট্রি- কল নত্রগা পাক-শন্না ঈ থোকপবদি কোমা অসি থুনমক লাকই। অদুনাইদি কবিগুম্ব নতমদা যাও থেকপগুম্বা অসি লাকই। পঙথদুনা লৈখ্রবদি মীংনবা অদি চটথোকই। বিদুন অসি অহানবদা তপ্প্রই অদুদগী ফবদা রংবা মথলগী মঙংদা পুথকই অমসুং শোন্থরকই; হকচাংগী অঙ্গং-শঙ্গা অগানবদা চপচানা লৈ নত্রগা চদুনা লৈ। মরৈদ হাইমংদকই, কোক অসি লায়রকই। খোপকী শোকইবা মকম অচৌমকনা মীং থনিবা ওনথঙ্বা য়েংবগুম লৈ। ব্রিক্লেক্স হায়বদি কুপহনগে, উইলিনহনগে হায়বা য়ারক্কে। অমাংবা রৈথংদি অমসুং ঈশিং চত্তে। হেমিপ্লেজিয়া হায়বদি মাকল্ নামা শিথবা হায়বসি অরাম্বা মতমদা তৌগনি। মতম খরনী মতুংদা শিথবিবা মায়কৈ অদুগী মসল্ শাগত্নবা য়ারকই। কোমাদা লৈবা মতমদদি ব্রিক্লেক্স হায়বদি খরা

লাওগা শংঙমল থাডরে। খুদোংচীবা থিবগী তৌবদা মীৎ কুপ্পহ অহুম পাওহুনা লৈগনি। অহুগুম্বা হকচাংগী থিক্লেপ্স এম্রন পুষ্পক থাডবি। জ্ঞান শাক্রবা তচবদা শওথবা মকম মথৈগী থিক্লেম্পশিং অদু চংশিল্লকই। মতুংদা পেরেশাইজ তৌবিবা মকমশিং অহুনী থিরেম্র এম্রনদি তম্না হংশিল্লকই। মথৈবদি হেম্রা লৈরকই।

শিথবিবা হকচাংগী শরুক অদু অহানবদা কনশীনবা থিংথোকথোনশীনবা থাদবা (stiffness regidity) থিডবদা লৈ। তেপরেচম হেনগংশকই, তোক চোকই বা চাওবা থোকে। মতুংদা অদি লৈনবা কৌবা লচনা মতম থম লৈগনি। নাকল নবা শিথবদু এচেং থম্রা নত্রগা লাকন অদা পুল্লপ পোক্লপসু থাই। ব্রেনগী ওইবংবা তম্মাই অদু পোক্লপা থেংথব নাকল শিথৈ। থেংশংবা তম্মাই পোংগা ওইবংবা নাকল পোকই থাম্রিংন. শিথবমসু ব্রেনগী পোক্লবা নাকল হপোবদা ওইনা লাকপনি, থাম্না ঈংবা লাকপা মপাগী শিথবা ওইবদি থাম্রিংবা নক্রপা হকচাং মচেং থম্রা নত্রগা বা চাওবদা অপনবা পীবা মওং অদি কুইবনা থক লৈতে. অহুম কৎনবা থাই।

জ্ঞান তানবা শিথবিবা শায়নাদি পুং ২৪ নগী হেম্না লৈত্রব অদি থুদোং থাবাংচাইদি হায়না লৌগনি। জ্ঞান তানবদি হেনশিল্লকই, হকচাং অদি পুং ৪৮ গী মতুংদা শাগংলকই অমসুং থম্ব হোনবসু চাং কায়রকই। কুইবা থম লেপ্লব লৈরগা থাবা

হোল্লোরকই। মস হোল্লোক হোমজিল্লা থজাই অসি পোক-খোকই অমসুং কুংশিল্লি। স্ট্রোক হায়বদি হেক পচথবা মুখিওগী থাওগী মমুংদা পেরেলাইসিস্ অমু কজখিত্রবদি কপংবনবগী আশা ভৌবা য়াত্রবনি। পুক্কিংগী ওইবা পান্দন মাওথিবমু মকখ পুম্নমক্কী ওইবা মাওথ্রবনি হায়না লৌবিয়ু।

লায়য়েং— লায়না অসিনা নারগা লায়য়েংবদগী লায়না অসিনা নায়জনবা হায়না হোৎনজহৌবনা স্বাইদগী হেল্লা কবনি। সুক্রোমসিস্ হায়বদ মরী মরাই ওংগ্রে হায়বা থউনথাদ অচুগা অমুভং পঙথবগুম মমাও থাদা কহিংগুম্বা খোবজরবনি অয়োবীদা চেকপিনবিগদবনি। ঈংনা ফিংবা কৌবা লৈতবা হেমজিনবা কৌবা য়াওদনা ফিংবা ওমগদবনি। মখুম মরাং চোৎবা, হেনজিল্লা থবক শুবা, হেনমম্না হয় ও হমাম পোকপা থবক উমথাং খ॰ খোকদবনি। চাক চারৈন অমসুং চাক তোকপদা ত্তৎগা ঈংনা লৈবা ওমগদবনি। চাবা থকপসি চাং হেনবা য়াদে, য়াম্না চম্না চাবা ওমগদবনি। মীশিং অসি য়াম্না খোংনা থক্কনি। মার্চ মাটর (হায়বদি সারোন তোইবদা কোঙ্গোম থোক্কবা ঈশিং) থকদোইদবনি। অচুগা চাহিবা চিঞ্জাক অশিনা যোময়ৎলনবা চিঞ্জাক চংদোইদবনি। খোঙ হাপ্না য়াননবা হোৎনগদবনি। হকচাংদা কম্না ফাওরুবা কি লেৎকনু। তুমবদা ফাওনবা, য়েংশিনবা ফিরেং থাদোকউ।

অমামবা অসি থজদাক লাকপা চক্রবদি (Attack) পোথাবা মঙ্গা বহিসু লৌনিংডাই লৈতে।

চহি মতাং কয়াদা অৱাংবা অমসুং অরুম্বী চং শৈমগদবা

চহি	ফুট ৫	ফুট ৫-৬		ফুট ৫-৮		ফুট ৬
	নুপী	নুপা	নুপী	নুপা	নুপী	নুপা
১৫	১০৭	১১৮	১১৮	১০৪	১৩৪	১৫২
২০	১[illegible]৪	১২৮	১২৫	১৪৪	১৫০	১৬১
২৫	১১৭	১৩৭	১২৮	১৪৯	[illegible]৫৭	[illegible]৭
৩০	১২০	১৩৬	১৩১	১২২	১৪১	১৭২
৩৫	১২৩	১৩৮	১৪৪	১৫৫	১৫০	১৭৬
৪০	১২৭	১৪১	১৩৮	[illegible]৫৮	১৫৩	১৮০
৪৫	১৩০	১৪৩	১৪১	১৫০	১৫৭	[illegible]৮২
৫০	১৩১	১৪৪	১৪৭	১৬১	১৬১	১৮৩
৫৫	১৩৩	১৪৫	১৪৫	১৬৩	১৬৩	১৮৪

ঈ থিংবা—(এম্বোলীজম্)

ঈ কমছৌবনা (clot মতুংগা কম্ছৌনখিবদগী লংলাক্খ্রবা করা য়াওবা ফিব্রিন—fibrin (an insoluble protien precipitably as a net work of fibries when blood coagulates) মতুংগা অকোংক্লা পোংশক করা ঈচেল্লা য়াওরকপদগী ঈ উংতা মচা কয়াদা ঈ চেক্তবদা খোঙলোৎনবা অমম্পুং থিংবিবদগী এম্বোলিজম্ (embolism) ঈ ফুনবা হায়বসি লাকই ফিব্রিন হায়বসি লাংগুনা কমছৌনখ্রবা ঈ অদু ঈচেলগী মতৌ লাউবা শক্তক প্লাজমাদগী লাক্লগা হাটকী অমাবা ভালবতদা লেপই। ভালবতদা মওনা অতৈ মফমদম্মু লেপই। মদু শেগায়দুনা ঈচেলদা লাক্লবদা ঈ উ তাং মচাদা লাপ্পু, (blocked) লপ্পুনা stop) লৈ। অদুদগীদি মফম অদুদা ঈ চেলশম্বা embolus) কমছৌবনা অমা ওইখ্রে। অদিগুম্বা কমছৌবনা ঈ অসিনা থ্রেনগী ঈ উংতাং মচা অমদা খোক্লবদি (strok) লন্থবা হায়নদু লাকই। এপোপ্লেক্সী, থ্রোম্বোসিস্কী মতাংদু য়েংবীয়ু।

লায়রেং—মশা পুম্নমক কগংনবগী ওইব লায়রেংদ চথগদবনি। এপোপ্লেক্সীদগী লাকপরা য়েংলগা মতুগী মতুংইনা নাবিবা ইন্নি অদুগী লায়েংলোমদা চথগদবনি। ঈ লোংবোক্লবা, ঈচেল কগংনবা মওদ চথদ মশা-মউ কগংনবা পীবিবা, লায়না পুম্নমক য়েংবগী লাইরাক্তুম পাবিবা নিয়ম করা অদু ইনগদবনি। মতুংদা হিংনবগী পাঙ্গল অয়োবাদা হেনগৎহনগা অমাবা অসি করা ওয়গদি, মোয়নগা থরা শানা, ময়াং কংলগদা থরা

তেনবা মখং মিনিদগী তরেৎ অওম্বা পাঙ্গলগী মতুং ইন্না চম্বা হেন্দোক্লকপনি। অহুনগী চম্বা হেনবা তোকপগী নিয়ম ১ নং, ২ নংগী মখুংদা অমদা মতম থম্বা লৈবীয়ু। অদুগা মতুংদা নং ১গী শঙ্গোম থুংথক্লা মখং থম্বা লৈবিয়ু। শঙ্গোম থকপদা খুদোং চানবা মীওই ওইরগা শঙ্গোম থকপা নং ১১ দা নত্রগা শঙ্গোমগা হৈগদা মতম থম্বা লেবীয়ু (নং ১, নং ২)।

মপাগী পাঙ্গল মতুং ইন্না শাজেন কম্বা. ৱাকিংনচিংবা চাং নাইদ্রা তেনগৎনবা চৎপা খাইদগী কান্নবা অমসুং থবায়গী মপাঙ্গল হেনগৎহন্নবা লায়রবানি। ঈ উত্তোং অমা ঈ থিংহল্লে হায়ব থৌওনবা, কোক কায়গদবগুম চৌরবা, থম্মোইদা তানা থিনবগুম নাশ্রবদি কোক অচৌবা অমদা লাকগৎলা লৈহুনা, চরা চেন্দুনা পোথ ড়ুনা ক্ষুনুংদা লৈগনি। পুক্লোং লাওতক্লবা, শাউবা কবা অমতা য়াদে। ইন্দ্রি থুডুব চন্দুনা ঈংনা লপদবনি। কোক মওংবা থোওঙ্গুমদা গেংগ্রীন তোবক্লগত্রা থাকপা, ঈ চেপক্লহনা অনাবা ফাওরক্লবা, পওথবক্লবদা ঈশিং অশাবা নত্রগা অশাবা অমসুং অঙ্গৌবা ওন ওন্না হিপা হৈবা নত্রগ অশাবা অঙ্গৌবা কম্প্রেস, পেক তোকিবা খাইদগী হেন্না কান্নবা ফংগনি। হকচাংদা মুংঙাইরকপা মতুং ইন্না চথবীয়ু। ঈশিং অশাবনদি খাইদগী ফবা লৌই।

কোরোনারী থ্রোম্বোসিস — হার্ট মশাগী ভোংশাদা ঈ যাইরিবা থবাশিংগী মখুংদা অমগা ফুন্দুনা ঈ খিংথিবনি মক্রোম্বোসিস

মত্রগা কোরোনারী থায়বদি থাটকী তোংশাদা ঠ পীরিবা ঈ উতোং অমু সক্লীরোসিস্ থায়বদি থরশীনখিবা মহোপ-অতিং য়াহক্তবা মতমদা কোরোনারী থ্রম্বোসিস তোগনি

থুদম—থাট মশামক্তদা হাম্না থীনা অনাব অমা ফাও-রকই। ওনীবা অমসুং ওনীংলক্তবা লৈতে। অচুম অয়াম্বা মীমা তুমদবগী লায়রাম্বি হাউনা লৌগনি। পুং খর অসম মাচুনা লৈ। মীতুল চাং মাল্লদে থায়বদি তান্ কাহনা তম্ব মিতুল থুই। মুম্না হেণ্ডবদ থাট চাউখংলমই

লায়রেং—পুক্নীং অমসুং হকচাং অসি য়াম্বিবমথৈ কজন খোনা-চুনা লৈগদবনি। কমজীল্লবা ঈচেল থিংলিবা ঈ অমু থায়বদি থ্রম্বস মত্রগা কুংশাল্লিবা ঈ (cl t) অমু মাওখিবা চপশা-নখিবা চাকবা তাবনি সুখিং মত্রগা চয়োল খরদি কম্মুংদগী হেনবা য়াদে মরাইবক কবা মীদি মতম খরগী মথুংদা মিতুনগী চা-নাইরকই, মপাঙ্গল লক্তবা তমই। থম্মোইদা নাবা অচুগীদি পুংখায় খুদিংগী হোংচুমা অঙৈবা ঈশিং থোম্বা তাবনি। করি-গুম্বা মশুমদা ফি খরা থা-না লোমগা পেক অতুগী মথক্তা উম্ থম্বা য়াই। অচুগা হেজিঙ্গা থোমচুমা হায়া ঈংহমবদি য়াদে। অচুগা কাম্নবা কংলবা মতুংদা চোম্বহনসু। অচুগা চরা হেনবগী মচত্তা হৈ মহৌদ পীথকপা য়াই। মতুংদা হৈদা পীবনা খ্বাইদগী কামবা হেনগনি। মতুংদা মনামশিংগী চময়ুং কুংলগা মোইথাইব, য়হৌ পীথকপা, মনামশিং অহিংবা মত্রগা অচাম্বা

পীজবা য়াই। অয়ুক্তা ৫ ডাক্তা পীজবা, মুংথিলনা ৫পা শঙ্গোম অশীনবা (সমিক , মুংদাংত্রাইবা মনা, শঙ্গোম অশীনবা অমসুং মনাখশিং মোইথাইবা মহৌ পীথকপীয়ু। অহানবদা য়ামদনা পীজরগা মথৈদা থর থর চাং হেনগৎপীয়ু।

হার্ট দিজিজ (থম্মোইগী লায়না) মীওইবগী থম্মোই হায়বসি থ্বাইদগী হেন্না ওকপ্রবা ইন্দ্রি অমনি। পোক্লিকৈগী মখাওদগী অতাও অহুগী হিংবা অমসুং চাওখৎপদা চঙইবা অরাংপা পুম্নমক পীথিবা ওমা লোমজপ্রবা থবাই পুথা ইন্দ্রিনি। হকচাং পুম্নমক্কী ময়োল (centre) নি। কবিগুরা মরম অমদগী মহাক্না ভোজ্‌র্বরবা ওবক অসি ডাইহাক্তং লেপহল্লুরবদি খুত্তনা হাইবদা পোদোন মুংশগুম থুদক্তা থবাই মাঙজররনি, পুন্সি অচু লোইররনি, মুংশিঙপ্রবা ইমা-ইচা কজপ্রবা, পাম্মুজপ্রবা জগৎ অসি থাদোক্নুনা চৎপ্রগদবনি অহুনা ঐখোয় পুম্নমকপু শেম্বীরকইবা হিংহাল্লিবা ভগবান শ্রীকৃষ্ণ অহু হৃদি হায়বদি থম্মোইদা লৈ হায়বসি বৈষ্ণবশিংগী অমত্তা ওইবা থাজবনি ঐখোয়না হিংলবমখৈ থম্মোইদা লৈরিবা ভগবানগী থৌশিন্দা থম্মোই অসিনা থবাই, থবাইগী পাঙ্গল, হকচাংগী শক্তি পুম্নমক্তা পুন্ননা হকচাংদা চঙগদবা পোৎশক পুম্নমক য়েনবগী থবক পাঙথোক-চরিবনি অমুকন্তু পোক্তিবা অঙাওগী থম্মোইদা পোক্নরবা অঙাওগী থম্মোইদা থেৈদ্রে। পুকচুংদা লৈরিবা অঙাওগী ওক্সি-জেনদি মখাগী থবোগীবোমদগী কংলকপনি। মখাগী হকচাংদা চেল্লিবা ঈগা মখাগী গর্ভদা লৈরিবা অঙাওগী হকচাংদা চেল্লিবা

ঐপা অমত্তা নত্তে। অচাউবী তোংচানবা মপাদগী ওইনা ঐ চেঙ্গবনি। পোক্লুকৈগী মমাংদা অচাউ অসিগী হাটনা মপাগী শক্তক পুম্বমক্তা ঐ চেনহনবদ মতুমা মাওকমদসু চেংহল্লি। মতমচুদগী ওক্সিজেন অমসুং চতপদবা পোংশক পুম্বমক ঐন মমাদগী লৌশিল্লগা মচাগী থশ্মোইনা পূশিল্লকই। অপাবা মপ্রোম অমম মচাগা মমাগা মরক থম্মুনা লৈ অপাম পোং লোশিনবদ মতুমা পামদবা পোংশক পুম্বমক মপ্রাম অমুগী য়াংবদা থাদোকখি। পোক্লিবা অচাউবী লংস (থস্বোম্বী) সু থবক তৌবে, সুংশিং অমত্তা লংস অহুদা লৈতে। হেক পোকপদা থবাক অমু কল্লোক্লুনা সুংশিং হাগ্জিন্নবপদা লংস অমু সুংশিং থম্না চত্থি মমুতদা অতাং অমু থংকপ কপই। মমুতদা মাইবী, দাক্তর, মনাক্তা ফম্বা মমা মবেন-শিংবা অচাউ পোক্লে, হিংলে, ডগোই শাম্লিবনি। অম্মুম্না স্পাঞ্জ পেবোংবশি গুম্না লৈরম্বা থবোম্বী অমু থবক তোবা হোৎথ পোক্লু-রৈবা ঐ থাক্তা চেল্লম্বা থশ্মোই অমু মপুং ফানা চেনবা হোৎখ।

থশ্মোইগী মওং—চাংচং অমদা লোয়বম্না মুপাগী থশ্মে ম অাস 'গ্রেট এনাতোমি" মতু: ইম্না ই ঞ্চ ৫ শাংই, ইঞ্চ ৩$\frac{1}{2}$ প কই, ইঞ্চ ২$\frac{1}{2}$ থায়, আউন্স ৯$\frac{1}{2}$ দগী ১১$\frac{1}{2}$ হায়বদি চাংচংতা আ: ১০ লুমই। মুপীগীনা মওংসু অক্লমসু হৈ।

হাট্কা থবক—হাট অাস গুপ্নী ইঞ্জিন অমগুনি হায়রবসু পম্প অানি পান্নি, মেতা অমা ওইদা অমা মেং থংবা কাথল অানি লৈবা পম্প অাসিনা হকচাংগী শক্তক পুম্বমক্তগী ঐ অাস লোশিন্নি অমুগা থবোম্বী মোনবা চংহনথ। মকম অমুনা

ঊদগী কার্বোন-ডাইঅক্সাইদ্‌ থম্লম্লগা শবোথা ওক্সি জন পুন্না ওয়থংবা কাবন ১ পানবা শঙ্কু অসিদা পুথি মতুংদগী ঊ অমু কাপথোক্লুনা: আর্টিগীবা, অমুক্তং কাপথোকপদা আউন্স ২½গী চাংদা চংহনখি। ১২ বর কাপথোকপদা আঃ ১৮০ (পাইণ্ট ১:½) থম্মোইদগী ঊ চেক্লোকখি। হকচাংদা হেক লৈরিবা ঊ অসি থম্মোই যৌরম্লগা চংখিংদা মিঃ .গা সেকেণ্ড ১০ (হায়বদি মিক্তন কক্তগা হার্টনা কাপথোকপা মখোঃ ১২ তুবদ)দা মচঙই। পাউণ্ড ১৪৫ লুপ্না যী অমগী মপাদা চেক্লিবা ঊ অসি আঃ ১৮০ হোন ওইসনি। ঊ অসি হকচাংগী অকুবগী শরক ৩০ গী অমনি যীগী মিতুন হোংলকপা চহিগী মতাং আটৈবী অমসুং মরি-মতাং মরাই তারকপা, করম্‌লকপা অযোপ্‌-অাতি হারক্নুবা মতমদা ঊ অসি চেক্লোক চেনশিন তৌবদা হোংলকই অমসুং থম্মোইগী থবক্তা খোঙলোবা পীরকই থম্মোই অসিনা নোংমদা লিশিং অন্ত চাররক কাপ-থোরক্নুমা যাইদ ৩০,০০০ শাংবা মরি মতাং ঊ উতোংদা চেনহল্লি। অহুগা অকুপ্পা ঊ উতোং কেপিলারী অসি ইঞ্চি অমগী ১০ গী অমত্তা মশাংই। অহুবু মখোয় অসি মথংশিংনা শমজিন্নরবদি যী অমগী কেপীলারীশিং অহুবা পৃথিবী অসিগী মপ্পাং অসি-রকা ভংথাই থুংনা য়েংশিনবা থুংগনি। কেপীলারীশিং অসি চপ মাসবা থাক্তা ঊ চেনহন্ত্রবদি হকচাংগী তোংশা পুম্নমক শিথরকই। মরী মতাং শিংলি মশা কনা থমগদবনি। পুং ২৪ গী মনুংদা ক্রাট ৫৭৭০ হায়বদি টন ৩ অসি চেক্লিবনি। নিপামা মিতুন ৭২, নুপীনা ৮০ হন্নুবা হকচাংগী মরী-মতাং তোং পুম্নমক নোম

পেনহল্লি, মোয়ায়ত তৌববা ওল্লিজেন চানমুব চিঙাক্কা থাইদ ৬০,০০০ লাংবা ঈ চেঙমবা লম্বীদা ইমা পুক্না চেঙ্গ। থম্মোইনী মিতুম অমা হাংবদি হাটি মিট অমমা চহইবা পাঙ্গন অদি পাউণ্ড অমা লূপা পোংলগ ফুট অমা বাংমা থাজংপদা চহইবা পাঙ্গল অদুগা থাৱৈ। চহিদিবা অমক ওখগী পাঙ্গল (এর্গ) কেলোরী অমনী ১৫০ ০মি। হাটিনা পাডথোকপা থবক্তা চা- অদি হকচাং পুম্নমক্কা তৌবা ঙম্বা থবক্তা শরাগী অমনি। মিতম অদি চিঙ্গলগ ৩৪ | ৮৬, কয়গা ১৮ ৭২ লেল্লগা ৭৮ | ৮০, মাকিং চংলগা ১০০, চেল্লগা ১৮০ অদুগা ১৮০ দগীদু হোঙ্গ। অতোঙ্গা ১০০ | ১৪০ অদুগা চহি ১০ নী অতাঙ্গা ৭৯ লক তাল্ল। অহলনা ৫ ১০ তেমগংমা তুনবা থাওরমগ্ন ৫ | ১০ চহুমা তুল্লি। অমুক্কা হন্না লায়-না মীংশিংবীবু। থম্মোই অসি থবাক্তা ওয় ওইরল্লা লে। মী অমনা পায়লাবা মপাগী খুমুক চাউই মিঃ ১দা ঈ লিটর ৫ দগী ৫০ কাওবা আটিয়া থাদোরকই মিঃ ১ দা ৭২, মোংমদা ১০০,০০০, চহীদা মিলিয়ন ৩৬, চাহি ৭০ পূপ্লিবা থাওইদা মিলিয়ন ২৫০০ দ কাপথোকপা মসলগী অতকপা পম্প অমনি। অদুক্তা মতৌক থবক কল্লবা মপা থীংবা মাওই ওইরবদি অম্বুক্তা থাতক ঈ হেন্না লেকত থোকই। অতুগা থম্মোহগী থবকসু হেনক্কয় থোকই। পীকপ্রবা ইক্ষ্র মচা আসনা কমা নোমজাহন্না অকনবা থবক পাডথোকচারিবাস মোংমদা টন ১৩০ লূম্বা পোং, ফুট অমা বাংনা থাজংপা মক্তগা টন অমা লূম্বা পোং, ফুট ১৩০ বা না থাজংপগা থাৱৈ। অসিতমা

হার্ট অসি নৈমনক্ত শায়ৌনৈদি চনী ১৮০ চৎলি। সুরাও ওক
পুক্লিবগী হার্ট চনী ৫০০ চৎলি। কবিনীবক হার্ট অসি
লোয়িবনো নৈনসি। আওরটা হায়বসি হার্টকী হেক শয়বা
থাইদগ চাওবা উগুয়া মপা-মবেং শন্দোক্না লৈবা আর্টিরিনি।
আওরটা অমসুং হকচাংগী মকম পুয়মক্তা শন্দোকা লৈবা
ঘরা ঘরা সুম শীকথিবা ঈ ওবোংশিং অসিনু সিস্টেমিক
আর্টিরি হায়না কৌই। মহুংগী অমুক সুম শীকথবা চথিবা
শম-মুক্তা চাওবা ঈ উস্তোংশিং অদু আর্টিরিওল্ হায়না কৌই।
মহুদগী হেয়া সুম শীকথবা চশিবং, মীংনা উবা ফংদবা মাই-
ক্রোস্কোপনা উবা ফংবা শীকয়বা ঈ উস্তোংশিং অদুবু
সিস্টেমিক কেপীলারী কৌই। কেপীলারীশিং অসি তোংগা
(tissue) তায়া চৎলি। ঈদা য়াওরক্লিবা ওক্সিজেন অমসুং
চীজাক তোংশাদা পীরে। তেয়া অমুক তোংশ'দগী লোথোকইবা
ঈ অসি কত্তু-হোদি অমসুং কার্বোনীক এসিদ গ্যাস য়াওথরিবা
থোংদি অমসুং য়ূসিল মুই মথংদা কেপীলারীশিং অসিদগী
লাকইবা ঈ অসি তেনদা চৎথি। তেনীউল্স কৌবা পুনশংপগী,
লোথংপগী থবক তৌবা ওইনা লৈরীবা থাইদগী শীকপা তেনগী
শীন্দোক-শন্দোক্নুবা (arrange) থবা মওং অমনা ঈ অদু শীক্না
ত্রোম্ত্রা মত্রপা থুরবা ইচেন্দা ওইনা কাথংলকই। কিন্তু অসি
হেক য়েবদা হার্টনা কাপথোরকপগী থবক লোইরে। মথংদি
সেকেণ্ড হার্টকী থবক হোৌরে। আর্টরীগী মথীদা লাকপদা চায়বা
(alongside) তেনসু মপা চাবা লোংহুনা লৈ। কুইবা লেপ্নুনা

লৈগনৃয়া মীভাসি কপ্লাক্তা মরী চাউথত্তুনা (varicose vein) লৈরীবহ মতাং খসি মীংশিংবিয়ু। ঐ খসি মথকলোমদা চেম-থংপা ওমবা অহিপা ভেঅদা পাম্লিবা ভাগব, লৈহোকপা ওমদনা লৈরিবা ঐ অহিদি লেপ্তুনগা লৈবদগীনি। অহুগা ভূংগংগী ওইনা সৌরদা মরী চাওথংপা (varicose vein) মওং অহুম কঁম্বনবগী ঐ মথকলোমদা চেনবা ওবদহুনা পনবগী লাকপনি। মরোল অহুমগুবা মরী অহুগী মপুং থংবা খরোল ওংলকপা খনিগুবা ওংলকপা মতুংদা ইকোম কোনবা মপানগী মরোল অহুম ঙাহোবনি। মা অহুবা পা, ঙা, মা-থাওদা চাদুনা মাংবা মীকচুবা মঙদা মাংনবা পংবদা অকোনবগী মরোল অহুম তংপনি। মহুকগী ঐ কাগা ভূংগং পেংচুলাকপানি। মজার খসিদা থাইদগী লুবা কাউরোইদবা বাকথাদ খনিগুবা হাটকী থবক্তি। ভেবদগী ঐ খাস হাট অমুক যৌবি। ঐ অহু হাটভগী খবোংগীদা থানোয়ক্লগা মকমহুনা কঙ-বৌদ হন্দোক্লম্লগা ওঙ্গিবেন পুদুনা হকচাং পুম্বদা বাটীনা পুহুনা অমুক ভেন যোনবা লাকথো-রিবনি। ভেনদগী হাটতা হনখিনবগীদমক থোঙগী মপলদা ঐ খাস অমুক কাপথংখিবা ভাবানি। মথকলোমদা কাথংখিবা ভেনবা থোঙগী মপলদা লংলাগুমা পঙ্গং লেংহুনা লৈ। অহুগা ভেনশিং খনি ভাগব পাম্লি। অহুনা মরম ওইহুনা হাইগংগ্রবা ঐ খাস অমুক হাইথবক্তে। চংপা, খুবাং কাউবা, কেপ্পা, খুনাংবা লেপা, হোথংনবথক খাগনা থোঙগী ঐম ন্নুথক্লোমদা

হাপ্পরদি খুবোমদগী কৈগন্, কৈগন্দগী চরোংলোমদা হাইগৎ-নরবি। চরোং হেক মৌরিবদা চরোংগী মশামা, থম্ব্রা ইনশীন-মরশীন্দুনা ভেন্ট্রিকেল্দা কোয়া ভেনদা চঙবি। মরম অসিদা ঊগী লেবেল অসি হার্ট মৌংগনবা শরুক মখিগী অহুম পোয়রনি। মসিদগী, দাইএফ্রাম থবক অমুক পুরেন্ শুক অসি শাংবা হোন্জিনবদা থবাক্কী মখা থংবা মশামা অসি মথাগোম্বদা নুংথরি অহুবা থবাক অসি চাউথংলি নত্রগা লাংথোক্কই। মসিনা নেগেটিভ প্রেসর (থক-থা, ওনবা) অমা পীরাগদবি মশামা, নুংথুবা, থবাক চাউগে কপা অহুনা ভেনাকেভাদগী থবাক্লোমদা ঊ পুথংলি অহুগা হার্টকী মেংথেংবা শরুকতা পুথংবি। অহুমগী লংগ্না ঊ অহ কাপথোকপ্রে। মরম অহুনা ঊ অহ শেংদোক্লে অমসুং ওক্সিজেন্ পুহনা হার্টকী এই থংনা মাকলদা চত্লক্‌পা অমুক হন্না হার্ট না কাপথোকবিহনা ঊ মুহ হাক্সগী মতোৎপু হুকচাং-পুবনা অমুক হন্না চাহুগোব্রগ।

সোকপা হার্টকী শকক :—

১। থোংনগী মশামসিং অসিনা শরোম মুমুপুম মুরুহন্না খুবোমদগী কৈগন্দা, কৈগন্দগী চরোংদা ঊ অসি থাগংথি।

২। চরোংগী মশামনা তপচৌনগা ইনশীন-মরশীনবা থবক্লোমনবা ভেনাকেভাদা পীবা থবক অহুমা থবাক মৌথি।

দাইএফ্রাম অমসুং দাইএফ্রামগী মথাগোম্বদা শুক হোন্জিনবদা নুংথথিবা থবক অহুগা দাইএফ্রামগা মথাগোমদা কুমথবরা ওবাক ফাকোকনা প্রেসর (মমথবা) অহনা হাইগৎপা

অমা পীরুবা (negative pressure—থক-থা ওমবা) থবাক-
লোয়দা ঐ অচু থম্মোই য়োৌমবা চিংথৎথি।

অহুমা সিকাই মখিগুবা, মর্জংগুবা মীওইনা কুইনা লেপথরগা খুনৌং কাওবা, খুমৌংনা লেগুনা শামবা তৌত্রবদি ত্রেন অচু মম্‌ণিঙ্কই। অহুমা তুরনা রাথবা কয়া য়াওই। অহুমা শাজেন অমদি, যাকিং মওম: সেকেণ্ড হাটকী থবক তৌবা তমহনবা লৈতে। অসিগুম্বা মথগী থম্মোইগী থোক্চৎ অসি থওলহুনা জগৎপুম্বনা হরাওজরিবা অসি ইং শোক ১৬১০দা ইংলণ্ডগী "চার্লস অহানবা" হায়না থও বা নিংথৌ অহুগী তাকুর উইলিয়ম হার্বি তৌবা অমমা মনিংথোদা কক্তবগী মওংদা কোংদোকখিবা যাকম অসি ওসিগী ফিজিওলোজিগী অতকপা মূক্য ওইরিবা অসি, সেক্সপীয়ারনা মাগী অথাং-অওা লৈরবা জগৎ ফাওরবা দীদা (drama) কয়া ইবা মতম, জেম্‌সগী ভার্সনগা বাইবল তৌবা পৃথিবীদা ফাওরবা লাইব্রিক ইংরেজীদা হন্দোকপা মতমদা হার্বিনা "দি মোতু কোর্দিস" হায়বা তৌবা থম্মোহ অমসুং ঐগী ঐচেন অসিগী অচুবা রাকম অসি মীংথৌদা কৎথি। হৌজিক অসিদা ঐথোয়মা হার্টকী থবক অমসুং অনিত্তবা হার্টকী থবক করিনো হায়বসি থওলকুবদা হকচাং ফগে, মুংচাইগে, কমা লৈগে, পুম্মি অমি মুংচাইনা হিংগে হায়রবদি হকচাং শাকেন অসি কয়াদা মকওইবা থরায়গা লোয়নবা থবকনো হায়বা থওবিরে।

মার্কনশিংবা লেগুনা মতম কুইনা থাও থাবদা মকোক তাওরতমবা অহুগা কোকলোয়দা ঐ পীরকুবা থোও অমি খুনৌং

কাওদুনা থুমৌংনা লেপ্লগা থুংনাব অচুমা হাইগদবা, পাম্বনা খোঙদগী মকম লেঙদনা লোইবা ঐ অচু মথকলোমদা তাক-থংলকই। খোঙগী সমলাপিং খাদ অচুম্বা শঙ্গোম তঙ্গুব তুমহুনা ঐ চনবহল্লগা খোপলোমদা চেল্লকপা, কাখৎলকপা হেনবনা খোপ অচু ঙংবা খাওখাবগী থবক ফজনা পাঙথোকপা ঙমই।

লাইমৌ অমসুং সিফাই শাস্ত্রাশংদা মখোঙ অচু থুনাং কাওদুনা অমসুং থুনাংবা লেপ্তুনা পাম্বা খাদ তম্বা অচু নম্বাদ তনু মচা অমশুম মফমদা পুং কয়া লেপ্তুনা লেবহুদা মকোক্তা ঐ থ ওবা থাম্বা, তুবা তোয়না খোকই কুমলাইবদস্মু মখোঙ থেক্তোক-থেকচাব খাম মতোংনতা নত্রগা সেব। তৌ রবা বাবা পামবাগদবাব।

সাকাই, চংগ্রাম, হাজাব, ফিরোনবা, লৈরঙ অবাংবদ, গ্যাসনা তেবলুবা চাবখোংবা থুপী অচাঙ মাম্না তোয়না থুনাং কাওব, থুনাংনা লেপ্প হেনবগা থুনাং কাওদগা খোঙজেপ অমসুং থুনৌদা লেপ্লগা খোঙবা-মক থুনাংদা লেপ্তুনা তোয়না লেপ্তুনা ১০ ২০ লক পাম্মৌ। পাজেন ওইবা তোবানবা অমুক্তা হায়জগে।

(১) খোঙ অনা পুম্না থুনাং কাওবাগো অমুক তাথবাগো, (২) খোঙজেপলোমদা হকচাংগী অরুবা থম্বাগো, থুংনাওবীগা থুনাং-মচেৎকদা অকাম্বা পুহল্লো, (৩) থুনাংদা লেপ্পাগো থুদোন হাইগৎপীয়ু, (৪) মখুং থংবা থুনাংগী শরুকা খোঙবিবরুপদা হকচাংগী অরুবা পীহনা লেপ্পাগো। অম্মুম্না কোয়না কোয়না ১০/২০ লক পাম্বীয়ু।

দেক্স অমসুং তেবলদা থবক সুবা মীওই, ছাত্রশিংসু মরক মরক্তা হৌগত্তুনা খুনাইং কাওবা অসি শান্নবাদ খাইদগী কান্নবা কংবীগনি। কাদা তোয়না চৎপা, লামথৎপা, হকচাং নাক য়েং ওইনা পৈথবা অমসুং য়েং ওয়রোবদা নয়হুনা শান্নবা মার্ভ সেন্টরশিং অহু মরাই পীবনি। লিভর অসি, মীওইবগী মপাদা লৈবা ঈগী শরুক অহুম লেঙদনা লৈ। য়েং ওয় নয়বাদ লিভর শুম্বা (lever squizer) হায়না কৌই। অহুগা লোয়ননা শুর ১০রক মাতোম্না শাংনা চিংশিনবা, তপ্পা হোন্দোক্লুনা শান্নবা কৈ। ঈ চেম্বোক চেরশিংসু হেনগৎহল্লি। মাসনা পুক্নীং মুংঙ ই-ল্লি। ছুটি থাবা মতমদা মপা থাংনা হন্নাওনা চৎখিগনি। খাইদগী মপা কপ্পবা হার্ট অমা লৈজরবদি খাইদগী য়াইফবা মীওই হায়বহু ওইজরে; অদুবু থোঙ, কৈসন চমীং দাইএফ্রামমচিংবা মসল্ হায়বদি অনিশুবা হার্টকী থবক তৌহন্দ্রবদি ঈচেল কক্না চেমজম থোকপা য়ৌনা চেল্লোই শলগাড়ী নত্রগা হরাগাড়ী ড্রাইভর, কোল শাবী, টেবলদা থবক শূবা ওইবদা সেকেণ্ড হার্টকী মসল্শিং অমি উতোংগুম্না মওং থীনা নোয়থক্লুনা চবেং চবেং লাউই। শাজেল থয়া, চেমবা, বাকিং, বেট মেন্টল, তোনিস্ শান্নবা অমা নত্রগা অমা তত্তনা তম থোকলেঙবগী থবক্নুপা মশামা অমদি তৌদবা য়াদে। সাইকল থোদুনা তান অমদা থোঙগী মসল্ শিঙ্গিমবা নত্রগা ডেক্সী নেৎপা খাইদগী কান্নবা শাজেলনি। কেপিলারী লৈফম ওইরিবা মসল্ হায়বদি থোঙ, মঙল অমসুং পাম্বোম মরু ওইনা শান্নবীনু।

অহুমা মরুওইবা শাজেনদি মাঙলোম-তুংলোম কোম্বা, তেকথোকপা মাক্তা য়েং-ওয় থেকথবা, খ্বাঙদগী য়েং-ওয় লয়বা অসি মাঞ্চেস্তর পুম্নমক ময়াই কাহ্নমা সারকুলেসন হেনসংহনবনি। অয়ুক, নুমিদাংবাই শাম্নবা য়াই। পাঙ্গল কনগে, অম'-অমেক লৈহল্লাই হায়রবদি বাকিং চৎপায়ু। অমুক চেন, অমুক চৎ, মতুংদদা চেনবিয়ু। ইবোইবা হিরোনব' অকবা শাজেম্ম। খ্বাইদগী ফবা শাজেন অবনা লোংমা হিপ্লগা সাইকল থৌবকম মথক্তা থোঙ অসি ওৎপা মশাং ১০০ দগী ৩০০ ফাওবা য়াই। হুং-শাদা নঙ্গপা কি যাম্না লিংশিন্দ্রনা শাজেন তৌবা মতমদা হুমাং থোকহনবিয়ু। শাজেন লোইবগ ঈশিং অঈংবদা ইকক্রথোকপায়ু। অয়োইবদা অচোৎপা কি অহুমা কয়া তঙ্কনা উনশা অহু চাঙশং চাঙহল্লু। খোঙগী, মঙ্গনগী, লেঙবানগী মসল্ পুম্নমক মশাকমা কয়, থম্নবদি ঈ চেম্বোক-চেমশিন ফজনা তোহ্নমা মী অহু মতম কুইমা পুক্সিবা ওমই। 'শিরসি' (Let us die) হায়বসি থোঙদগী হোই, অহল-লময়া হায়মৈ, খোঙগী মসল্ পুম্নমক চা'মাইমা শীজিন্নহনা খোঙ অসি পুক্সিনা মশাকমা থমউ খোঙ অসি যানশুবা হাটকী শরুক অমা'ম থোঙনা শিজিন্নবা থবক শাজেন পুম্নমক্তা থম্মোইগী মশা ফহ্'ল। চাং কাবা, কৈয়াক কাবা মতম থজিক্তদা হাট'কী থবক খ্বাইদগী হেন্না পীবা শাজেম্মি।

ঈ— মীওইবগী হকচাংদা চেল্লিবা ঈ অসি মপাংগা অমম্লুং মহীগা লোৎশক অনিদা শাবনি মপংগী শরুক অমি (১) রেড সেল (২) হোয়াইট সেল (৩) প্লেট্লেটস (৪) ব্লদ দস্ত। মখোয় ৪

অসিনা ঈ পুম্নমক্কী অরুম্বগী ৬০% নি। মথিসি ঈগী প্লাজমা (মহী) দা লুপ্লুনা যান্নুনা লৈ। প্লাজমা অসিদা শিরম্, এলবু-মীন ফাইব্রিনোজেন নিউক্লিওপ্রোটিনশিংনা পোৎশক কয়া যাওই। রুদ প্লাজমাদা মপাংগী ৮ ১/১০% ওইনা লৈরিবা অহুগী ৮০% দি প্রোটীন সোলুসন্ ১০%, না ইনওর্গেনিক সোল্ট হায়বাদি ক্লোরাইট ফোসফেটস, কার্বোনেটসনি। মাসগী মথক্তা অমুক্তা চিনি, ইউরিক এসিদ, ইউরিয়া, (ফেট, মহাও) এমোনিয়া, মচু শঙবা পোৎশক, এসেন্সশিংনা মপাংগী শককম, পোৎশক কয়া অমসুং প্রোটীন অমি যাওই। ময়ামসি পূল্লগা ঈ অসি অলকাল ওইক্কা ওই

ঈগী থবক – ঈগী থবক্কি হকচাংগী ভোংশা অমসুং মপুংগী ইন্দ্রিয়শিংদা পোৎশক য় ওথবা থেনথরেকবা, থেরাপত ভোবনবা চঙইবা শীরংগী পোৎশক নোয়রোমবা পোৎশক অমসুং ওক্সিজেন পুহনা কোয়না হকচাংগী শরুক পুম্নমক্তা চৎপনি। অহুগা ভোংশা অমসুং ইন্দ্রিয়শিং অসিদগী শোঝনবদগী পোকপা ফত্তবোদাশিং কার্বোনদা ডাইঅক্সাইদ পুথোক্লগা ৩০৩ ংগী মপান্দা পুথোকথনবা ইন্দ্রিয় কয়দা পুথোকচনখি অমগা লেপ্পনা হকচাং ভাকথোকপা হরাইট কোপসল্ অহুম ভোংশাদা পুখি। হকচাং অপুম্বা য়াম্নবা থাক্তা অঙাং-অশা শীরংশু ঈনা হোৎনরে। ঈগী মহৌগী শরুক হায়বাদি রুধপ্লজমাদি চঙ্ক মচু যান্নি। ঈনা ভাওনা ঊরিব-নিদি ঈদা রেড কোর্পসল্ য়াম্না লৈবদগী ভোবনি। মখিংনা হেমোগ্লোবীন্ হায়বা কোই। মসিদি চক্কে য়ান ইকোয় কোয়।

নাকল অনিদা খরা খরা কুংশিল্লী দাইয়েমিটরনা ইক্কি অমগী ৩২৫০ নি। মখোয় অসিগী মশা অমি সুপতোক সুপচিন্ য়াবনা কেপিলারীদা পাকশিন থুইডিজ্জুর [illegible] ফোঁ'মদগী হেয়া শাকথন অথূবা মথূংদা লৈংপা ঙমই। কেপিলারীদা লৈংশিনখ্রবদি মখোয়গী মওং অসি লৈংপা য়াবগী মওংদা অয়াম্বা এক্তদা লৈরে অদুগা করিগুম্বা লায়না অমনা মাখ্রবদি মতম অদুগী শোক্তবক্তা মওং মাম্মনা হোদ অঙগ মখোয়গী নাকল হায়বদি মশেক অদু য়াংগুম, হোর'ইমবাগুম য়াংলকই। মাইক্রোসকোপ্তা যদু হেক উবদা লায়না লাইওং ফাবা ঙমকই। অদুনা নারিবা লায়না অদু তাকপা ঙমকই কর্পোসল্শিং অসি অপুক্পী মতিক কুপম্রে, ক্ক্বার ইক্কি অমগী লমদা মিলিয়নদা লৈরিবনি। মখোয়গী থবক্তি চকচাংগী শক্তক থুংদিবা ওক্সিজেন পুনবা অদুগা কচাংগী মক্ষম পুক্লক্তগী কার্বোনদাইঅক্সাইদ্ লৌদা পুরকপনি।

শা'জেল ফোঁবদা ওক্সিজেন য়াম্না চঙবা মাংদা (demand) অদুনা মুংশিং য়াম্না শুর হোর্মোন-চিংশিনবনা হেদ কর্পোসল্গী থবক হেনগৎহল্লি। হেদ কর্পোসল্গী থবক হেয়া চঙইবদি উবদা নেচমনা কর্পোসল্ অসিগী মশা য়াম্না হেনগৎহল্লি।

মীংশিংবীগদবা য়াকন অমদি, শাজেল অসিনা চাং নাইনা ফজম্ ফোঁবনি কর্পোসল্ম ফজনা হেনগৎহল্লি। শাজেল অদুনা কামনগী বা.মদা হেয়া চঙশিল্লবদি চোকথরে অমসুং মখোয়গী মশাং হইহে। সাইন্টিফিক্ ফিজিকেল্ জেনিংদা

মাইক্রোস্কোপ্তা য়েন লৌহনা মুম্না য়েংলগা স্পেসিমেন অমসুং এথেনেটপিং অসি ব্রেনিংগী ষ্টেজ থুদিংদা য়েংই। অদুগা শাখেল অসিনা মকচাং যাওহনবা চথবা ঙমহল্লি।

ঐ অসিদা অমুকন্দ্ লিউকোসাইট্স বায়বদি হবাইট কর্পেসল্ হায়ব মচু লৈতবা সেল অমন্দ্ লৈ। রেদ সেলদগী থয়া হেয়া চাউই, ইঞ্চি অমগী ১৫৯০ গী চাংগী দাইয়েমেটরনি। মসং চাং যাইদে, মওং ঙওনা হোংই, অদুগা য়ায়া থবক কয়া শুই। চাক হেক ভোকপদা লিউকোসাইট্স অসি মশীং থেরপংদে পুক্তা চাক লৈত্রবাদি মশীং হবৈ। হবাইট সেল অসি ঐদা রেদ সেল ৫০০/৭০০ থুদিংদা অমমম লৈ। শম্মা হায়রবদা ঐ কিউবিক মিলিমিটর অমদা মথোয় অসি ১০,০০০ দগী ৯০,০০০ ফাওবা লৈ। অদুগা রেদ সেলদা ৫,০০০,০০০ হায়রিবা ঐগী চাং অদুম লৈ। হবাইট সেল অসিগী থবক্তা স্নাভেঞ্জর হায়বদি কম-রোগ যাওহনবা, শেংদোকপা, হাক্তোকপনি. থবক তৌবনি। ঐদা চওলকপা জর্মনচিংবা হাক্তোকপনি। ভুময়দা চওইবা য়মশিং অসিনা জম অসি হ'ক্তোক্কগা মথোয়গী মপাশিং অদু মথোয়দগী নোয় পেয়রবা মওংদা চুপশীল্লি (dissolve)।

ব্লদ কর্পেসল্শিং অসি মীওইবগী মশাদা লৈরিবা ঈগী শরুক ১/৩ দগী ১/২ ফাওবা য়োনা লৈ। চাংচৎ অমদা মীওইবগী মশাদা লৈবা ঐ অসি মশাগী অরুবগী শরুক কুহ্রাগী অমনি। পাউণ্ড ৩০ লৃদা মী অমগী ঐদি পাউণ্ড ১০ য়ুমগনি। লৈরিবা

ঐ অসিগী শরুক অহমগী অমা মাঙথিবদা, ঐ খোকথিবদা মী অচু শি।

আর্টিস্ট অমা ককথৎপদা হাটনা থিটকী মতুং ইন্না ঐ অচু থাপখোরকই। হাট শূপচিল্লগা থাখোরকপদা আর্টিস্ট যৌনবা কয়া চেখোরকই আর্টিস্ট অহনা শূপচিল্লগ ঐ অহ কাপখোরকপনি। অচুগা তেন কক্লবনি ঐ অচু তপ্না অচুম খোঙ্কুমা লৈ। মরমনি হাটনা কাপখোরকপা অচুমা তেন যৌদে।

তেংনী রাল হায়বনি যোমশিল্লীবা উতোং অহনী উনবা অচু শায় অমসুং তপতোক তপচিন য়াদে, মশিং মরাং য়াওবা লোংশা লৈতে। আর্টিস্ট ককথৎপনা তেন ককথৎপদগী হেন্না অকুব বাকয় ওই, তুম্নগী তেন অচৌবা শোক্লবনি বাকয় অহুম কিনজ হান ঐ অসিদা লৈরিবা কেথিকেলগী পোৎশকশিং খাম অরেম্না চাংদা মরি ইবৈ লৈননা লৈ। হায়রিবা মরি লৈনব থল অসি থরিঙ্গা মরম অমনা হেক থুগাইবদা মী অচুগী মশা অহু হেক্তা শোকই। হায়রিবা কেথিকেলগী পোৎশকশিং অসি চৌঙ্গাকগী ফংবনা, চাবিবা চৌঙ্গাকী মথল মথেল অচুনা অনাবা অমসুং মশাকবা হায়বসি পুরককয় খোকই ওয়িরেন 'সু' চৌঙ্গাকপু হকচাংদা শিনথুনা যেল্লিবসি ঔননি। হকচাংগী শরুক থুনি মঙ্কা থবোস্বীদগী ওস্নীখেন, হকচাংদা চঙপদবা যোয়পেম্নবা, তুম্নবা চৌঙ্গাক অহু খোইরিন্দগী পুরগা হকচাংগী শরুক থুদিংদা লৈরিবা তোংশা যৌনবা পুথি। অহুদগী শাজেল তৌবদা, নোঙ্দা শিল্লিবা থুগাইরকইবা পোৎশকশিং অহু অমসুং অতোপ্পা মাঙনবগী তইবা পে ৎশক কয়া ঔচেন্দা পুখোরক্লগা

উনশা, লংস, কিদনীবু পুথোকহল্লি। চয়া হেনবা মতমদা খোইরীনলোমদন্থ পুথোরকই।

লীম্ফেটিক সীস্তেম— লীম্ফেটিক সিস্তেম অসিমা ঈচেন হেনগৎলকপগী (supplement) ওবক পুংনি অর্টরীদ চেনবা ঈগা মসিগা খেন্নবদি মসিগী ঈচেন অসি ভোংশাংদগী হৌই অমুক হুপ্না চণ্ডশিল্লকুনা হকচাংগী মমাংরোংদা ওবাক মমু'দা চঙথি। ত্রদ ভেসেলদা চেনখিবা ঈগী মঙী লাঙব পোৎচত কমাদগী লীম্ফ অমি শেম্নকপনি। তিস্যু হায়বদি ভোংশাগা ঈগা অনিগী মরক্তা লীম্ফ লৈ। ঈদগী মেংঅ পেম্নবা চীজ্ঞাক অমসুং ওক্সীজেন পুরকইবন্থ, তিস্যু থৈহৎবিবন্থ লাম্ফনা লৌরগা পীবনি অহুপা ভোংশাদগী কস্ত-হৌদ পুন্নমক চীংদনা লোগৎলগা ত্রদন্তা (ঈচেলদা) পীরকই। লীম্ফকী ওবক হায়ববু অসি অসিনি। কণীকেলদ মেংলপা ঈগী মহৌ (প্লাজমা)গা লীম্ফকা খেন্নদে রেদ সেল য়াওদনুমা মচু ভাঙদবদ'ন লীম্ফ সিস্তেম অসি শরুক অহুম থোকই— লীম্ফ স্পেস, লীম্ফ ভেসেল, লীম্ফ গ্লেন্দ। লীম্ফ স্পেস হায়বদি পীকপবা মথুন মচা মচা তিস্যুগী সেল মরক্তা লৈবনি। লীম্ফ ভেসেল হায়বদি আর্টরীগুম্বা অহুপা পোনবদি য়াম্না শোনবা উতোনি। মসুং কাওবা উবা ফংব মরোল অহুমগুবা উতোংনি। গুপ্নগী থুংজন, শম, উনশা-মতোন অমসুং কাটিলেজ নত্তবা হকচাংগী মকম পুন্নমক্তা লৈ। ভেনগুম্না ভালব কয়া পাম্নুনা হকচাংগী মমাংরোমদদা ভালব অহ হাংদোকুনা থমই।

লীক্ষ প্লেন্স লীক্ষকী ঈচেল্না লীক্ষ লেন্সেনসনদগী পীকপ্রবা মরী মচা ম ১ এম থেক্রু খাইদে ক্লগা লীক্ষ প্লেন্সনা চঙবি। প্লেন্স অতুকী মথংগী কথম কয় দ লীক্ষ চেপ্লন ফতুবা ওঙবা লেন্সেক অম লাকপদা থেংবা প্লেন্স অমদ ফাদুনা থমই। প্লেন্সদগী থোরকপবা মরী মচা মচ ওইনা কেন্দ্রীনয়' গুব বে বঙগা লীক্ষ প্লেন্সন অং [illegible] মচাশিং হিনবি

লেন্স শেন্নবা থেইরীঙ্গ লৈঙ লীক্ষকী মরী খরি [illegible] বাওগা থোইরীনগা শম্ভবীবা [illegible] কোর লেটিনগী লেন্স [illegible] অ'সনগী চেন'থ্রবা মহৌশাঙবা লোংশক অস শঙ্গে মঙম কোট লেকটিন্স অ'সন থাওবক থাংনা শজোম ওগোক্লন মহাও অ'স ভুমুব ইন্দ্রিদগী ওকচাং মমূম চুপশিনবি নাওখাংগী ফঙন ভুম্বা লোংশক থবস্ত ঈবা চুপশিনবি-থাদুবক ওক্লবা ভুমহল্লংবি। থোইবীনগী হাও থোঙগা মপ্রামদা ভিপ্ল গৌবা মখৌন ভুমথংগা মশী' নইদমা স্কুাং ইঁঞ্জ মথাম অমদ চা-কয়া ওইবা মীশিয়মদা লৈ। অসিগুম্বা হিনম্ থুদিংমক মথাংঙ, লেকটিল্ ভতো' থমগী অকোয়বদা ঈ উতোং কয়া মথেং মথেং ওইম লৈ। থোইবীনদগী কইদগী শঙ্গোক তম লোংশক এগোক্লং; মহাওগী পীকপ্রবা লেংশক কয়া লেকটিল থাংবা চুশশিন হাংয়িবা লোংশক থাস ঈদা হেক চঙবা য়াদে অমুমা লেকটিলদগী মেসেন্টরিক প্লেন্সদা চঙখি।

প্লেন্সশিং থাস থাদামমুক্তা চাওই। মশীং চাম থাইক য়োম ওই। মাহুনা লৈবা থোইবীনগী কুমাংবানগুবা মপ্রাম

অহুপা থোইবীনবী হপ্রোমপা শমুশ' লৈবা মেসেন্টোনা প্রেনশিং
অদু লৈবনি। মেসেন্টবীক্কু প্রেনশিং অসিনা লেকচিন অ'ম তুম-
থোক্কুপা লেংলগ অমি মীক্ক ভেসেলদ চেন্নকুপা মিলা
কাটন তোৰা এবনোমেনগী হায়বদি অনিভবা লম্ব' অ'ব-
লেভ্রাগী মপা ওইন: পুক্তা লৈবা ডিস্কার্ড অদু লৌনা চেনবি।
ডিস্কার্ডৰ অমনগী থোৱাকীক চক্ক তোৰা মীক্ক ইতোং (নরী)
অহুবগী মথকদে মদ। চংবি অহুপা স্পাইনেল কনবগী ওইরোবদা
চংবিবৰা ওকপবগী মকমতা লেন অচোৰা অনিগী থাইবকম
অহুপা পুরুকই। মকম অসিদা মতোম সালবকপা পুক্কক চাট তানা
লাইকপা ইংলেন অহুপা চংবি। চানাগী লেকটন্যগী লমোয়
তাদবদা মহাও অদু পুংব মওবা খোরবগী (lower extre-
mities), চোংবগী অমসুং থাওগী মীক্ক পুহুনা চংবি।
মপুং ফাৱবা থীংইনা [illegible] অাক [illegible] কাওবা লাকই।
অহুপা নচৈনা লোইবংপা মতোম মমচে যাবদা তানবগী অৰা
থোৱাকীক দকো অমোইবনা লানবগুম লাকই।

মীক্ক মরী অনিগী চংবিবা লমথাং অহুপা হকচাংগী
অহাতবা ইতোংগুম। মকম লেফ্‌ট অমসুং রাইট ইতোং অচোন-
থিংগী চংবিবা লন্নী লমথাংদা অচোবা থাংথিংগী মরাক্তা ওকপম
কুংবা পাকুপবা মপুং মতুম মরুপা মেরুম মহং থানবা
মীকোলক্ক প্রেস তোৰা লোংলক মবা লৈ। মথান্তা ফাইবর্তা
লোংলক্কু থোবা লেপদুন ওইনা লৈবিবা অসিনা মরুংলোয়মা মথম
মথমগী মাইকৈ মরীমক্তা থাখম নাইবা লেমহুনা চানোমবা অ

৩য় লৈরিবা অহুমা মেম্ব অঙ্গই মশিং-মখাং মাঙবা লিম্ফোইড্ টী তোংবা লৈ। তোংবা অসিদা মী মহুংশুবা অকুপ্পা কাইবক-শিংবা পুক্লপ পুমা লীম্ফতা লেন্‌শিং অত কাদুনা থমই (holds)। লীম্ফ লেন অসি হৱাইট কর্পসলশা ধনক থাই। অহুমা অওইবা ওাররব। মথোয় অসি ওৱাইট কর্পসক্-শিংগী মশা মথাকি লীম্ফতা মরোনা ম্রেম্ফশিং অসিগী মথাক থোংফমদা। উতোং অসি ১শা মতা শরা খোকদা থাইরোকই অহুম ম্রেম্ফদা চঙ্গি। অদুগী লিম্ফেটিক সারকুলেসন্দা কেপিলারীনা চেনখত্ত্বুম পীকখবা লীম্ফ উতোং মরা সেক্কা চেনি। ম্রেম্ফ-গী অহুম মরপদা পীকখব। উতোং মচা ওইবা অমুক ম্রেম্ফশা শমঙ্খিরবশা ম্রেম্ফদা চেনথরাইগী মরী মচা থোকপশুম থোকাদ। অহুমকৈদি লীম্ফগী উতোং অমা অপুনবা মরীমচাশিং অহুমা সেরভিকেল্ অমসুং মহুমা অমুম হকচাংগী মথামথংবা শরক শুম চৎথ।

লীম্ফ ওাররিবা মতা অসি সারকুলেসনগী তেংবাংবা ওইনা চেনকুনা পুরক্লিবা অসি ইনগী মহোগী শরক চুমথোক্লনা কেপিলারীগী থাক কাওনা চংখিরবা লীম্ফ লৈবা মফমদা থোকি। অসিগুম্বা লীম্ফ অসিনা লৈবা মফম অসি [Lymph space] কেপিলরীগী মাংথদা অহুমা হকচাংগী তোংবা মথম মথমগী সেলশিংগী মরক মরক্তা লৈ। অসিগুম্বা লীম্ফ অসিনা হকচাং শেথমং-শামংশগী, থোম-পেমবগী মচাক অসি তোংবা-শিংদা থথক থোকনবা, লীম্ফনা পুহনা চৎলি অহুপা মহুনা পুম্বিনা

পেং অসু থমগ্রগা তোংশাংদগী, পুর্বাংদি চেথরোবা থবকপী পোত্তরুপ কম্ভ তেৌদাশিং অমসু লৌখতৰা পুংক্রপা উকপাংদী অংৌবদ চক্লুব ঈতেম্বা চত্তত্রপা চেলং-শিঙনা ওকচাংগী কম-তৌরা পুশোকথীনব ইন্দ্রশিংনা য়েস্তোকথীঙনা মপাম থোকহনখি। ঐদী সরকুলেসনদা ঈ অসি ওপাং অহুদা অমুগা হেংগুমই অদুম স্কোটিক সাংস্তুর অসি-না যননথাকুই অমসুং থাখিল্লি।

লীফ চৎথকপা— লীফকী উকোংনা চেলীবা অগীদা লৈবা অমসুং চংলীবা উকোং অমুগী শরুক অমা ওই। মথুমসু লীফ চেংবনা লীফ ঙেম্মাৎ অসি মসীগী শরুক অমু চুম-থেংলগী থবক তৌই। চুংখেকপগী শরুক অসি মঙা অনী ওই। অমনা সেকান্ডেল ওইনা অনীশুবনা প্রাইমারী ওইবা লীফকী উচেক শরুক নম্বর তেংশেং অমা য়াওরকপদা চল্লীবা লীফ অদুবু অশানব চেক থেংবা মুম অদুনা মচুবু কাওনি অদুগী লীফ অদু পোমথংলি, শোনলেম, নাকে অমাম্বা মকমদা পেৎথে কায় অদুগা নাই থোকই। মদুনা কুইনা কৈথরগা কওবা থোক্রকপবা অমসু অদুমনা লিংহুনা মপামদা মাংগা লে ৱননা থোকহনখি। থো পোম্বা, বাগী পোম্বিবদু মীংশেল বীয়ু। চপ চাবা থবক অসিগী মুদমনি। মাই হাই-বদি ওৱাইট সেলবে, লাউকোস ইটস (পুস কর্পোসল) অদুগা অতোপ্পা তিঙ্খাংগী সেল অশিবা কয়াগা লাউকোসাইটনা ভোংশা অমসু পশ্ব পূরথহল্লুবা শকক হোংহনরবা পোংগক মাওবা মহৈনী (liquor puris).

থম্মোয়গী লায়না — হার্টকী লায়না য়ামই। হার্টকী মসমদা নাবা, ফাক্তোকশিনবা, চাউখৎপা, শথরকপা কয়া, ভালনত্তা নাবা অসিনচিংবা নাদনবা টপা'য় তোংতোং-তোক্তানবা লায়হে'ল্লজবনি। অতুবু হার্ট মশামক্তা ঐ শীনবা শিংলিন্থ নাত্তনা, ফুন্দুনা, হার্ট ফেল ওইবদি চাবা লানবদগী অয়াম্বা থোকই। পুন্সি অমা চৎনবা শেম্লক্লবা থম্মোয়বু লমখাংদা মাঙহনবসি লমচৎ শাজৎনবনি। নহা ওইরিবেদগী হার্টি নাদনবা য়েংঙনা চৎচবা তম্নীগদবনি। অতুগা হার্ট মশামক্তা লৈবা মরী অণ্টয়ীনা হার্ট মশামক নোয় পেম্লবা মশা কনা লৈনবা চিঙ্গাক অমসুং মৈশা, ওক্সিজেন শীদগী পীরিবনি। মতুগুম্বা মরী অতু ফুন্দনবা, কনশীনশিদনবা অনোপ-অতিং য়ানবা, মসুংগী কুয়োম পথদনবা চংদবা চিঙ্গাক অতু য়েংঙনা চাবা তাবনি।

হার্ট ফেল অমসুং অরানবা চিঙ্গাক — অাটেবী অসি মরোল মরি শুই, চাবা থকপা লানবদগী মশাগী লৈজবা ফাক্তোকন ফাকচীন, অনোপ-অতিং য়াবা (রবরগুম্বা) অতু মাংহলকপা, মশা অতু পেন্সিল মচানগুম্না কনশীল্লকপা, মগীনা ফুল্লকপা অসি মতম চাদনা লাকপা য়াম্না য়ামই। মরমদি মীওইবা ঐখোয়না হিংলিবেদা হিংনবগী নিয়ম কায়দনা চৎপা মী য়ামদে। শিংলি অসিবু ফুলহল-লিবা অসি কোলেস্টেরোল হায়বা খোইরুগুম্বা আলকোহোল-মহাও অহনবনি। মহাও অাসিদি শা, শঙাম, য়েরুম, অশেম্বা ঘীদগী পোকই। শা, য়েরুম য়াম্না চাবা মীগী শিংলিদি মরাই তাই। চামন-দুনা মপুক্তা 'রুম কারবা মী অতু হার্ট ফেল ওইনবগী ফার্স্ট ক্লাস কেন্দিদেটনি। মরমদি মবুক্তা কংইবা, থোলহল্লীবা মহাও (fat)

অহুগুম্না হাটত্তা, বিডনিদস্তু মহাও লৈখ্রে। থোইদোক হেন্দোক্না ঈ উত্তোংশিংদা মহাও অহু লৈহনা ফুনবা, ফাজিনবা, ফাক্তোক-ফাকচিন অনোপ-অতিং য়াত্রবা ফিভমদা থমখ্রে। মাহুদগী মী অহুগী ঈ অহুনা ঈশিংগুম্না পারবদি শাংগ্রবা রবর উতোংদা পম্প তৌবদা (১) লেঙহন্দনা ঈশিংগুম্না চৎখিগনি। অৎপা ঈ অহুনা মশা ফত্তহনা ফত্ত-হৌদিনা থনগ্রবা, হেন্না হেম্না চাশীনবগী ফত্ত-হৌদিনা থনগ্রবা ঈ অহু ১স্তু' মরী অহুনা ফেটনা য়োম্বা ১স্তুং মস্তুং ফুল্লবদি পম্প অহু কন্না কন্না .মৎপা তাবনি। লৈখোম কাপথোকপদা রবর পাইপ্‌ অহু (২) ফব ফর হাইফম থোকই। মাহুমকা হার্ট কৌবা পম্পনা আর্টরীদা লৈখোম, ঈশিংগুম্বা ঈ পম্প তৌবগা কবিস্ন থেংদে। অর বদি, ভসাইগী আর্টরী অসি মরোন কুয়োম মরি শুট ঈ অমোৎপা অহু মরী অহুনা চাউথোকপা-ফাক্তোকপা য়ারক্তবগা পম্পনা কম্না হাল্লকপনা অহানবা কুযোম ভংলকই। ভংলক্লিবা কুয়োমগী শরুক অহুগা কমজিল্লকপা ঈ অহুস্নু থেংন্সোস কোই। পথ্‌-পূমথরকপা থেংন্সোস অসিনা পীকগ্রবা কেপীলা-রিদা চঙখিবদা ফুন্দুনা শিংলিহু ঈ চৎপা ভমদে। হার্টত্তা ঈ পীরিবা মরী অহু ফুন্দুন হার্টত্তা পীবা ভগদ্রবমি, কোরোনারী থেংন্সোসীস কোই। হার্ট ফেল ওই। কোকী আর্টরী কায়রগা থোপ্তা লৈরিবা অকায়বা মরীদগী থোরকপা ঈ অহুনা কল-লিবা থোপকী শরুক অহুনা পুরিবা হকচাংগী মসল অহু শিথৈ! অহুনা পেরেলাইজ তৌই। ঈ অহু পারা চাউনা থোক্তুনা ব্রেনগী শরুক য়াম্না কল-লবদি থুদক্কা শি। সেরিব্রেল হেমোরোইদ, এপোপ্লেক্সী কোই। থবোম্মীদা

ঈচেন্দগী পূরক্পনা ৎয়গা ইনফাইসিমেন কৌই। অসিগুম্বা লায়না অসিদি মাদ্রিটে চহি কয়াগী মমাঙদগী কনবা, শোক্তনবা য়েংলক্কদবনি।

চাবদনা থয়োয়গী লায়না থিংবা— কোলেষ্টরোল অসি হকচাং নোয় পেনবদা চঙ্। হকচাংদা লৈতবা য়াদবা পোৎশক অমনি। চারিবা চিঙ্গাক্তা কোলেষ্টরোল মুকয়াও য়াওব্রবস্থ হকচাংগী থবক নিংথিজনা তোবা য়ানবদ ওকুবা চাংদা হকচাং মশামক্তী শুংদুনা থোকহল্লি। মস্থম্মা থোরকপা অসিনদি মরী কনশীনহন্দুন ঈচেল থিংবা ফাওবা ঙম্মবা কোলেষ্টরোল থোরক্লোই। ঈদা কোলেস্টরোল তেনময়া য়াওরবরা হায়বসি মুম্মা মরক মরক্তা য়েংফম থোক্কই। হায়বদি শা চাদবা তাবনি। ওকশা অসি ৫০% ফেটনি। করিগুম্বা মতমদা ওকশা অসি ৮১% মহাও য়াওই। য়েরুম, শঙ্গোম অমম্মুং ওকথাউ, অশেম্বা ঘী অসি কোলেষ্টরোল য়াম্না য়াওই। ঙাদা কোলেষ্টবোল য়াওদে। লৈবাকহৃবাইদম্মু য়াওদে। শঙ্গোম, য়েরুম য়াওনা চাবগী মহুক্তা মনা মশাং চাবা মীদি ঙা অমম্মুং লৈবাকহৃবাই চাবা ভমগদবনি। অমুম্মা শঙ্গোম য়েরুমগী মহুৎ শিন্দোক্কদবনি। পৃথিবী মম্মুংদা জিয়্ হায়বসি মশা কবা জাতি অমনি। মখোয় অসি ওক চাদবদগী মশা ফবনি হায়না লৌনরি। মণিপুরী ঐখোয়মস্থু মশাকবা মম্মালার ওইবা জাতিনি। মরমদি ওক চাদে। ঙা য়াম্না চাবা ফংলিচৈদা মশা য়াম্না ফরমই। লাইটৈ চৎপা ক্ষাঙনা থোক্রমই।

জাতি অমদগী য়াম্না পুনশিবা জাতি অমা ওইনা সক্কুভুম্বিদা লৈবা আরবপু লৌনৈ। শঙ্গোম থবা, থাংচুপ, কবরুক, মিনার চাবনি। মখোয়গী কোলেষ্টরোলগী চাংদি য়াম্না নেমই, ১৬০ দনি। লায়রবগা য়েংনরুরবদি হকচাং কৈ চায়বা য়াই। চাটকী লায়না লৈতে। অদুগা ঙা ফাবা, ঙা চাবা জাতি পুম্নমক থম্মোয়গী লায়না লৈতে। মরমদি ঙা অসি মহাও তাথমা য়াওই, কোলেষ্টরোল য়াওদে হায়বা য়াই। ঙাদা প্রোটিন ২০% দা মখাওই ঙাগী এমিনো এসিদকা, মীগী মশাদা য়াওবদুগা মান্নৈ। অদুগা হকচাংগী মসুংগী খোঙচৎতম্বু (ফিজোলোজীকেল মেক্ অপ্) মান্নবা য়াওই। অয়াম্বা ঙাদা য়াওবা মহাও (ফেট) অসি ১% দগী তাথৈ। সলমোন, মাকরেলগুম্বা ঙাদা মহাও ২০% ফাওবা য়াওই। অদুবু লায়-না তুম্বা ওমই, হকচাংগী তোংনা লায়না লৌশিল্লী। ঙা চাবনা চাউহল্লি অমসুং ঈগী কোলেষ্টরোল হন্থহল্লি ঈদা য়াম্না লৈরবদি কোলেষ্টরোল অসিনা আর্টরীগী মশা মনুংদা নপ্পু না লৈ (খোইরু-গুম্বা মহাও নত্রগা আলকোহোল)। হৌজিক রিসার্চ তৌরবা মীওইশিংনা থাজনরি — ঈদা কোলেষ্টরোল য়াম্না লৈরবদি "এথরোসক্লীরোসীস" হায়বা ঈ উতোংগী লায়না অমা পোকহল্লি হায়বসি মরু ওইবনি। মসি থম্মোয়গী লায়নাগা মরী লৈনৈ। মরমদি আর্টরীওসক্লীরোসীসকী হৌগৎলকপা মওংনি। কোরোনারী আর্টরীগী লায়নাগী মসুংদা ৯০% গী মওংনি। অহন ওইরকপা মতমদা ঙাওরি-কৈরি তৌরকপা (মেনটেল দিসওর্দারগী) গী হৌ-ফমনি। ঙা আউন্স ৪ দা নোংমদা চঙবা ভিটামিন এ অমসুং

ডি ১০% থিয়ামিন, রিবোফ্লেভীন ১৫% অমসুং নিয়াসিন ৫০% য়াওই। ডিদা হায়না ডাগী মরু অসেংবা অমুবা কেলসিয়ম, ফোস-ফোরস নী। জাপাননি, স্কাণ্ডিনেভিয়ানস্ দি চাংচঙ্বা চৗধা পাউণ্ড ১০০ চায়। পুনশিনবদা স্কান্ডীনেভিয়ান, — চহি ১০০ পুনশিনবা মশীং ন ইদনা লৈ। হার্ট দিজিজ লৈতবসি, — জাপান অমসুং কোরীয়াদি ডা কাবা মীওইনি। কোরিয়াগী মুপীনা ডা মপ ৫ পুথুনা চংপা ডম্বা য়াওই। মথোয়গী ঈদা কোলেষ্টরোল ডাখনা লৈ। অকবা পুম্নমক মৈতৈদসু ইবৈ লৈ! ইপা ইপূনা থওনমই। ডক্রো, থাবক, ডাতিনবু ওকশানা শিনখিবসিদা, চহি ৪৩/৪৮ দা ডম্বা পোকখায়দুনা থাডনরকই কবি থোক্লগবা য়েংদুনা লৈরম্বী!

হার্ট ফেলার হার্ট ফেল ওইরে— হার্টকী থবক লেপখ্রে হায়রববদি স্বর হোনবা য়ারক্তে চনীং-চমাড শম্বরক্তে। চায়রক, ডকশম, থবাক নায়রকই। থজিন অমসুং হার্টকী মপাদা লেংবা, য়াম্না খীনা নাবা পোক্লকই, ওপে ভোই, ওম্ব ওই। থবোম্বীগী থবক চখবা য়ারক্তবনা থবাক খ্রে-খ্রে লাউদ্রকই খোডশা থূংশা ডাইকেং ড ইরকই, — খুদোল খোডদোন খুইথরকই। মায় ডাইকেং ডাইরকই। খেসম লৈরগা মীংনহা চাউথোরকই! মিং ওনথংলকই, থূক্তিন পূম্নমক কোম্বীরৈ মচু মাল্লকই। চৌনবান মূশিল মূশিল্লকই। চীন অমসুং নাতোন্দগী কোক্লোল, ঈ য়াওবা লোক-ভীন থোরকই। মথায় অমুবা য়াম্না সুংডাইতবা (anxious) ওংলকই। হার্ট

থবক তৌবা ঙম্লকপা মতম থরা হার্টকী থবক লেপ্লগনা অমসুং লেপখ্রগদ্রা থনবা মওংদা লাকই। অনাবা, অশোকপা, থংবা কিবা, পুক্নীং য়াম্না সুংহানতবা য় ফম, থৌদোক থোকপদা ঙাংগর্ম্ন। থাঙ্গৎশেংনা হার্ট লেপখ্রবদি শিরে।

করি তৌগনি — হৌরকফম অসি মায়প্রবগী ফিভম অসিদা চপ মান্নবা লায়য়েং ওইনা য়েংগনি। ফতুন জ্ঞান তাকপা মতমদা হৌরকফম অদু লৌখে কণীয়ু অনাবা অদু য়ম্ম সুংহাইবা মফম অমসুং মওংদা থম্মীয়ু। মীহুৎথোক্ত ওংলাক্নুনা সুংশিং অশেংবা ফংহনবীয়ু। মফি মরোগ কোমহনবীয়ু কুদাম, পেন্তি থাদোকপীয়ু। ককচাং অদু গোম্পক মথাদা ফীগুম্না ইনশিল্লগা থবাক নঙ্গন ছক থংখৎলপ থম্বীয়ু। হার্টকী মংক্লা অশাবা থেম্বীয়ু অশাবা কমপ্রেস (ফি থোম্বা, ঈশিং অশাবা হানবা লৌরি থম্বীয়ু। মৈশা ফংবা ছমদবা মফম ওইরগা য়াম্নগী "গশুবা ভার্টিকেল ভার্টেব্রা" গশুবা তাংকক অদু নোইহুন মমদুনা (concuss on) হাম্নগী মরী অদু মথাই কাংল্লু (stimu-late)। অশাবা থোম্বা হিগা য়েবগী পবকস্ত চৈবা চৈ। মসিনা কাম্নবা ফংহন্দ্রবদি থোক্ত, থুং অমসুং পাস্ত্রোমদা মৈশা পীয়ু অমসুং নোইয়ু, থুম্না অমসুং থুবাক্তা থুবাক্তা সেং সেং থাউ। পাম্বোম অদু মথক্লোমদা অমসুং মথাংবোমদা হনগৎ হন্দা হাইগৎ হাইথ থর চোল্লকপা কাওবা শাগ্নো।

অনাবা অহনা জ্ঞান তাক্লবা মতমদ ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা পীথকউ। চাক নত্রগা অতৈ চিঞ্জাক্তি ফজম লাবক্রি

কাওবা পীজবিয়ু। ঈশিং অশাবা লৈথকপ্রবা মতুং মিনিট ৩০ ফাওবা ভাইরগা, মতুংদা যাও হিশা য়ৈবা, য়াও নোইবা-নম্বা, নম্বা-মানবা, কোক, ভক, নঙ্গল, লেংজুম থাজংপা, থেকংপা. থেকপা তপ্পা তপ্পা শাম্নবীয়ু।

মরু ওইবা ব্রাকম অমনা (১) হাটনা লাসদা ঈ থারগা শেংদোকহনবনি। হাটনা ঈ শেংদোকপ থরীবহু মীংথিনা থাবা ভমদবনা শেংদোক্কুনা কার্ব্বান ডাইওক্সাইদ অহু থাদোকখিবা ভমদহুনা ঈদা পেংথনা লৈরবদি স্বর হোনব য়ারক্কে

(২) খোঙ পোয়লকইবহু হাট শেংদ্রে নত্রেগা কিডনি নাবে নত্রেগ হাটপু কিডানিসু নাবে হায়বস্তু তাকই।

(৩) চীনবান কোম্বাইরে নাপু কারকপগী মরমদি সারকুলেসন মপূং ফাদত্রনা কার্ব্বান দাইওক্সাইদ, আর্টরীদ. পেহুনা লৈবনা ঈ ভাঙবগী মহুত্ত কোম্বারৈ মচু নাপু মাল্লকপানি।

(৪) থ্বাইগী মরুওইবা থুদম অমনা মীহুন থুজিল্লকপনি। নোংমা নোংমগী মীহুন অসি থুজিল্লক্লবদি হাট শেংদুরক্লে হায়না খঙনগদবনি। ভাসনা ৭২, হয়েংনা ৮০ মশেম্ন ৯৫, মৈনা ১০০, মকাপনা .৩০/১৪০ অহুম্বা থুজিল্লক্লবদি হাট শোঙ্হরে অমসুং শোঙ্হরকপহু হেনগংলক্লে হায়বা খঙনগান। মীহুন অসি ফমশেম্নবা মীওইনা মুম্না রেকোড থম্বীগদবনি। মহুক্তদা লায়রেংবিম্নোবা মীওইশিংনা হেঙ্গিল্লকইবহু ফানবা অমসুং থিংনবা অমসুং হেংশ্রুন্দনবা হোৎনবা য়াই নত্রবদি হাট অহু কেল ওইবা তাবনি।

অসিগুবা মতমদা থাইদগী কয়া উপাইদি হার্টকী মথক ওইনা থবাক্তা ঈশিং অঙৌবা নজ্রগা উন থোক্লীগদবনি। উন থোক্লীবদি ক্লাবেল অথাবা অমগী মথক্তা উন অহু থম্লগা থোক-গদবনি। অহুগা হার্টকী মথক, থবাক পূবা অহুদা ক্লাবেল মচেৎ ১মুং মলিদার কম্প্রেটিনা কুপশিনহোগদবনি। অহুগা কি লুয়া তপ্লীগদবনি। অঙৌবা কি উন থোক্লীবদি মিনিট ২০ গী মতুংদা অমুক অমুক লৌথোকপীয়ু মিনিট ৫ নৈরগা অমুক থোক্লীয়ু। মাহুনা উনশা অহু হয়া নৈশা শীরকপা ওমগনি, হায়বদি শাগৎচ-রকপা ওমগনি। থোমজুবগী ঈংহৈবহু থুংনা মানবীরগা অঙৌবা মকম অহু শাগৎহন্নবা ওমগনি। মসিমক্তা মকম অহুগী মরিশিং অহু মশা খিংনা চৈহুংগনি। অসুম্না হায়া শীরকপা reflex-action অমা কৌই। অহুনা মতম কুইনা কায়বা ফংনা থম্বা ওমই। য়াম্না থুনা অঙৌবা ঈশিং লুয়া থুংনা নজ্রগা অঙৌবা ফদি অমনা হকচাংশি মচেৎ মচেৎ শানবস্থ কায়ে। ঘর শাংবা শাংনা হোনবা, মথা, নানবা অসিনা হার্ট অশোনবদা মতৌং ওই অমসুং হার্ট ফেল ওইগে তৌবহু খিংননবা উপাইনি। বাস্তবা হায়বসি হার্ট ফেল ওইবগী অবস্থা অমনি। অসুম্না বাস্থবহু থবাক মথক্তা হার্ট মশাদা ঈশিং অঙৌব থোমগদবনি। থবাক অহু হার্টকী মপাদা নানবীয়ু। মথায়দা ঈশিং অঙৌবা খিকচিনবা থোক্লা অহুগা হকচাংগী অটৈ মকমদা ঈশিং অঙৌবনা মচেৎ মচেৎ ওইনা নানবা, থোমস্থ কায়ে। থথোক্লগী থবক থুখিনবা হায়বদি মীরন থুনা হনবসি (Tachicar-dia) তৈচিকাদিয়া কৌই। হার্টকী লায়না কয়া অমসুং অতোপা

লায়না বয়াগা মরি লৈনৈ। অঙ্গবা ঈশিং থোয়দুম মকম অসিদা দয়কার ওই। মাচুদনা তপথংনগনি তচুগা থম্মোয়দগী থবক শোম্মরকপা হায়বদি মীহুন তপথরকপা অসি (Badi Cardia) বেদি কাদিয়া কৌই। মতম থরগী নত্রগা মতম বুইনগী মীহুন তপ্লা হুনবা অসি ইনফেক্সন দিজিজ মচাক্লা নাবা হায়বদি ডাই ফাইদকুম্বা লায়না কয়াগী ফগৎলকপদা মেটালিক পোইজনী, নার্ভস দিজিজ, কিডনি নাবা, মু ত'ওবা চোকথবদগী ফীভম অসি পুরকই। মীহুন অসি অসুম তপথরকপমা ৪০ দগী ৪৯গী মমুংদা হুনবা য়াওই। ওবা, কাকপ ওবা, র স্থবা থোক্লী। হার্টকা থবক তপমন্দুনা নীংথিজনা ঈকাপথোকপা ওমদবদগী হবচংগী মকওইবা থবক অমত্তা নীথিন ভোজবা ওয়্লক্কে। অচুনা ফমুংদা পোশাচুনা থম্লগা মৈশা পীগনি হার্টকী অয়াম্বা শক্তক কোম্ন পেক ভোয়গা হার্টকী থবক থর থুহ.বা ওমগনি। এমোনিয়ম কার্বোনেট মমম মমহনবা, তুলসি মনা নাতোন শুমাঙদা মোইরগা থমচুনা মনম নমহনবদা জ্ঞান লাকই। হার্টকী থবক পোংমবদা মতেং পী। ময়াই কাহল্লি। কোরোনারী থ্রোমবোসিস—হার্ট মশামকী ভোংশা অচুদা ঈ পীরিবা ঈ উভোং অদু কোরোনারী আর্টরী কৌই। কোরোনারী আর্টরী অদু কনশীনহনখবা মাজিনথ্রবা (Hardening) অচুগা থাগংহনখ্রবা (Thickening) হায়বলি সক্লিরোসিস ভোরবদি কোরোনারী থ্রোমবোসিস ভোগল্লি।

থুদম :— (লাইওং)—থম্মোয়মক্তা থীনা নাবা অমা ফাওরকই। ওলীংবা অমসুং ওবদি শোয়দনা লোয়নৈ অঙনা পুক্কী লায়নালি

হায়না শেন্নায়না লৌবা য়াওই। পুং থরা অমুম্মা হুংঙাংজনা লৈ। থম্মোয়গী খোমথা মীহুম চাং নাইদে, থুনা হুল্লি। গাং অহু চাউথংলি।

লায়য়েং :— খুদম অসি হেক থাঙৎকপদা য়াম্ন ঈনা তুমিন্না কিপ্পুনা পাখাহুনা কৈগদবনি। অহুগা থেৎ মবোস অহু মক্রেগা ঈ মপং অহু চুপশিনখিবা থাইগদবনি। অনাবা অহুনা অমুক হোৌগত্তুনা চৎচবা য়াবসি চয়েন খরগী মমুংদা থেকল্লি। থম্মোয়গী খোঙচৎ অহু চাং নাংবত্রং, হায়ংসি মওঙদা মপ ঙ্গলদা অমম্লুং থুবদা য়েংগদবনি হায়বদি হাম্নগী খোঙচত্তা হুঞ্জ ক্লারা য়েংগদবনি।

থবাক নাবা অহুগীদি ঈনিং অঈংবগী পেক হৌগদবনি। পুংখাই খুদিংগী হোংগদবনি, মরক্তা মি ৫ পোথ গন। উন থেম্নবদি ফ্লানেল অমগী মপক্তা থেম্নীয়ু। পাংকুই কুইনদি থোম্মীগন্নু। লোংমা নিমিগী মতুংদা কৈ মহী, কমলা আঙ্গুর মহী পীথকপা য়াই, মতুংদা মনা মশিং নোইখাইবগী মহী অহুগ য়েন্দেম, হঙ্গাম মকাগুম্বা পাজবা য়াই। শঙ্গোম ওইন সমিক পীথকপা য়াই। য়াম্না পীকখিগন্নু ফগৎলকপগা লোয়ননা তপ্পা তপ্পা চৎপা হৌগৎলগা অমুম অমুম লম শাংদোকপা, খোঙথাং হাইগৎপা তমগনি। খোঙ হম্বা য়্যানবা হোৎনগনি।

এন্দোকারদিতিজ (একুট্ট ভালবুনার দিজিজ)—

খুদম—নীংথম চনবা, লাইহৌ, হাটকৌ খোঙচৎ থুবা, চাং নাইদবা, শরীর তেনবা, খজিক্কং লেঙবদা শরীর থবেৎ-থবেৎ হোনবা।

হেক্সিল্লবদি খুদোল, খোঙদোন খোইদোক হেন্দোক্না খুজিন থম্বাল মসুং কোম্বৈরে মচু মাল্লকই, চীনবাম অমসুং খজাই কোম্বীরৈ মচু মাল্লক্লে - ওক্সিজেন যংদ্রে হায়বা উৎলক্লে। খোঙপাক অমসুং খুজেং (ankle) পোম্খৎলে, করিগুম্বা মতমদা চনীংঙ্গু পোমখৎলি। কোক চীকপা, কোক ছাওবা, হার্ট ফেইলম মপা থবাক্তা নাবা, চাক লাম্লক্তবা, খোঙ হাম্বা য়ারক্তবা, ফরবসু ক্রোনীক ওইনা লৈরগল্লি।

ফেটিদিজেনেরেসন— মহাও (ফেট) হাক্তা ওইনা নোয়থক্তুন মরাই তারকপা- মহাও লৈমন্দুনা হার্টকী মসল থবক তৌবা য়াদনা মরাই তারকপা ফিভম অমনি। য়াম্না থীনা নোয়বা মীগী হার্ট অহুদি মহাওনা শিন্দোকখি। হার্ট অহু ফাক-তেকপ্রবা মতমদা সুংঙ ইতবা খুদম উৎলকই।

হাইড্রো পেরীকার্দিয়ম— হার্টকী অকোয়বদা লৈবা পেরী-কার্দিয়ম (সেক , খাও) হায়বদা মকুগুম্বা কুপশীনবা কুয়োম অমগী মপ্রায়দগী থোরবপা মহী (serum) অমুনগী মসন অহু ঈশিংনা পোমখৎলি। হার্ট মশামক নাবা, ঈ উতোং নাবা, ঈগী লায়না, স্বর শোক্লা নাবা অমসুং কিডনি নাবদগী পোকই। হার্টকী থবক নীংথিজনা তৌবা য়াহন্দে থম্মোয় অসিদা সুংঙাইতবা পী। শ্বর হোনবা য়ারক্তে। নাবা-লেংবা লৈতে, লাইহৌ য়াওগন্দে। অথিনবা, অরোবা, অনাবগী লাইওং নক্তে। মীহুনদি কাপকনি। খুনমদি মথক্তা পীখ্রিবা অনাবা অসিবু পোকহল্লিবা লায়না অমুগী খুদঙগা লোয়নবমুনি। হেক ফরকপদা ইম্প্রি খুমুন চন্দুনা য়াম্না চেকশিন্না লৈগনি।

লায়য়েং :— অনাবা অতৈ অতু খঙদোক্লগা যাত্র কন্বা ঈ উভোং নত্রগা কিডনিগীরা য়েংলগা অকায়বা অদুগী লায়য়েংগা লোয়ননা য়েংগনি ।

অনাবা অদু মুংশিং ফজনা ফংবা মফমদা নুংঙাইনা থম্মু। মীহুৎথোঙ লাওনা হাংদোকউ। মুংশিত্তি ঈংকসনু। মশাদং লুম্না থম্মীবগা লোইরে। মখোঙদা ঈশিং অশাবা হাম্বা চিক্লি, বেগ থম্মীযু। ফিনা লুপ্নীত্রনা লুম্না থম্মীযু। খাম্না মীংথম চল্লবদি অঈংবা পেক তৌবা য়াই অদুবু মীহুন য়াম্না তপ্রবদি ভৌবিগনু। মুংঙাইবগা পূংখায়দগী পূ ২ ফাওবা থম্বা য়াই। মুংঙাইত্রগা লৌথোকপীয়ু। য়ম্ন থীন নীংৎম্লবদি অঈংবগী মহুত্তা অশাবা পেক তৌবা য়াই। অদুবু মীহুনদি যোংবা ঙাই। মীহুন য়াম্না থুরবদি অশাবা ভৌবিগনু। অশাবা থেম্লবদি পূংখাইদগী পূং ১ ফাওবদগী হেনবীগনু অসিগুম্বা মতমদা ময়াদা চাক চথোম অমা তাথিবহু হুগা করিংত্তা থেংদে। করিগুম্বা মফমদা হৈ অশীনবা চাগে হায়রকই। মহুদা চুম্নগী চম্প্রা মহি নত্রগা কমলা মহি থরদা পীবিগদবনি। এনেমা নীত্তিগী ভৌবিয়ু শাগৎলগা অঈংবা, শাগত্রগা লুম্মু লুম্মু শাবা ঈশিং শিজিন্নবিয়ু। লায়যেংশিবশি হায়হুনা হেজিনসু চথবিগনু। অমুক অমুক মশা অহু ভেকথংহন্নু (recuperat'on)। মশাগী মৈশা লাকহুবদি থোম্বা (পেক) লেপকনি অচৎগা মতমসু তেম্না থোম্মীয়ু। থুদোংথীবা লাইওং অমু হেক লৈতবদা হৈ অশীনবা মত্রগা মনা-মশি গী থোংবা, চফ্ফুং মোইথাইবা মহী পীথকপিয়ু। মতুংদা লজোম পীবিয়ু য়াম্না

পীজরবদি অমুক হৌরক্কনি। বাংনা পীজহনা থম্বনা হৌহন্দনবা উপায়নি। ফরকপগা লোয়ননা নামবা, নম্বা, নোইবা অদুগা শাজেন তোবা দরকার ওই। হিংনবগী পাঙ্গল হেনগৎনবা ক্লুটিন অমা পীগদবনি। অদুগা পোত্থাহনা থয়' কুইনা লৈবা তাবনি।

ম্যোকাদিটিজ :— থুদম মথল জাং জাং লাকপা য়াই। মরুদি হার্টকী পিট. শোনবা (মথোম) মিহুন শোনবা থম্মোয় মপাদা ইপণ্ড পণ্ডনা নাবা (dull pain) ফাওরকই। য়াম্না কম্না নাবা লায়না তাইফোইড, ডিপথেরিয়া, ব্রদ পোইজনিংদগী লাকপনি। অদুগা হার্ট মশামকী লায়না এনদোকাদিতিজ অমসুং পেরীকাদিতিজদগী লাকপনা নময়ই। হার্টকী মসল শোক্লগা অদুগা ঈ পুম্মক এসিদ ওংক্লো ওইরকপদগী (এসিদোসিস) থোকপঙ্ম য়াওই।

পেরীকাদিটিজ : পুম্নগী থর হোনবা মু'ডাইকবনা মরুনি। থবাক্তা নম্বদা নাবা হেনবা মথলগী থম্মোইদা শাবা (pain) মনা অমা য়াওই, মিহুন চাং মাইদে, থীনা থীনা ওবা য়াওরকই অদুগা তেম্পরেচর হাইগৎলকপঙ্ম য়াওই। হাইগৎলক্তবঙ্ম য়াই। মুডাইতবা মথলগী লোক থুই, থগোকই, চাক য়োংশিনব্দা। য়ানা থোকই, ইমা য়াদে। থম্মোই চোংই, থম্মোয়গী অকোয়বদা থীনা লেংশিনগুম. থং থং পানবা মথলগী নাবা কাওই— অনাবা অহ পাম্বোম ওইথংবা অমসুং ওইথংবা লেংজুম নৌই। লাইহৌ লৈয়গা লাইহৌ অহগী মতুংইমা নাবা অহ হেরগৎলি, লাইহৌ হেক কবদা অনাবা অহ ফবি। পোত্থাকম থওদয়া

স্নুংঙাইতবা, তূখা ইবা য়াদবা পোকই। মাবা অহূমা হেনবরগা মচী অাং অমা হার্টকী কুয়োমদা পোক্লকই। মসিদি য়াম্না শাথিব'ন করিগুম্বা কালদা মাই চাবন্ন য়াই। কগংন্নবন্ন থম্মোয় চোংবা থম্মোয়দা নুংঙাইতবদি মতম থরদি অতম লৈগনি। হিদাক তৌমনবদগী হিদাকুগী পোকপনি হ'মনা লৌনৈ। অনাবা কয়া মক্ষীম নক্ষীন্দুনা থম্বদগী পোকপনি হায়না লৌনৈ।

লায়য়েং :— ঈ শেংদোকপনা লায়মা অসিগী মরু ওইবা লায়য়েংনি। হকচাংদা অযোংপ, হূ অসি শেংদোক্লবা হোৎন-গদবনি। ফত্ত হৌদি অহূনা ঈদা লৈরগা ঈ অহূ হূ চাইদনা চৌদগী থোইরিন কাওবা, তুম্নবগী ইন্দ্রিশিং অসি থবক পূবা ঙমদে। অহূনা খুদম নুংঙাইতবশিং অহূ মাঙ্খিদ্রফাওবা চরা হেন্দোকদবনি। করিগুম্বা মথলগী চাবা তৌহনবীগম্ন। ফহনবদা তপহন্‌বদা মত্ত-া থবায় কাত্তবা গাঙগা য়াই। ময়মদি ঈ অসি ফত্ত-হৌদিনা থন্দুনা লৈরবনি। হূ অমুক হাপচিনবগা চাশীন-নগা অম্নানি। ঈশিং অঙ্গংবা মত্ত্রগা অশাবা থক্লুনা নালা পূম্নমক্লগী ঈ শেংদোক্লবা লাক্লগনি। এনেমান্ন তৌহনা মাংমা থেম্না তৌহনগনু লাইহৌ লৈরগা দিগ্রী ৮৫·০০ ফ ৩াগী এনেমা, য়াম্না নিংথম্নগা দিগ্রী ১১০ কাঃকী এনেমা পীবিয়ু। অঙ্গংবা থবাক্তা পেক পীয়ু। মিঃ ১০/২০ দা অমুক অমুক হোংবিয়ু। লাইহৌ লৈত্রবদি পেক অহূ অশাবা ওইনা তৌরগা পুংথাই খুদিং হোংবা য়াই। অহূগা অঙ্গংবা অশাবা ওম-ওম থোক্লম্নু য়াই। তুমগ্রবদি থোম্নিবহূ লোথোকপীগম্ন। অহূম

থঁগীয়ু। হিদাক্লা ফাইগাকী কান্নবা পী। নিয়ম অসিনা চান্নবা ফংহনবা ঙমগনি। থাইগী মরু ওইবা বাক্য' মুংশিং অপেংবা ফংহনবা, মু'শা য়াইহনবদা ক মবগা বান্নবা উপায় অতৈ লৈরে'ই। থোঙ হাংদোক্কুন তুমহনবীয়ু মপাঙ্গা অতাম্বা মতমদা লৈহনবীয়ু। হকচাংসু কি থোংদন' মুংশিং লৈরক্লগা ঊ'শাগি থবক তৌবা হেনগংলি। মতনা হার্টতা মতে' পী পোত্থাবা হায়বসি লায়না অসিগী তৌদবা থাত্রবা মওং নি।

নাম্বিঙৈদা লম্বা নান্‌বা তৌবিগনু চান্নবা ফরবা মতমদা লম্বা নান্‌বগী থবক লৌথংপা য়াই।

শাক্তেন অমসুং লম্বা নান্‌বদি লাইরিকসিগী লমায় ৪১৮, ৫৯২, ৬১২ অমসুং "থয়াইগী ওইবা পাঙ্গল শাগংপা" পীবা লমায় ৪.৪দা য়েংবীয়ু।

চয়া হেনবদি মুংঙাইতবা খুদম পূরুমক মাঙখিত্রিবা কাওবা হেনবীয়ু। চয়া হেনবা তোক্লকপগা 'অককুবা চিঙাক চাবা' ২।৩।৪।৫ চাদুনা লৈবীয়ু। অহূপা ময়াং কংমল্লবদি নং ১ শঙ্গোম থুংথক্তা লৈবীয়ু। ঙৈশিং অমুক লৈরক্লবদি অহৈবা মীবু চিংথোকহল্লু।

ভালবুলার হার্ট দিজিজ :— ভালবুলার হার্ট দিজিজ হায়বসি ইচম চম্বা থরদা মুংঙাইতবদগী হৌরগা শাথীত্রবা মওং কাওবা লৈ। লায়না অসিদি হার্টকী কাথন অমদগী কাথন অমদা ঈ চেনবা থিংবা হায়বদি হম্না লাক্তনবা পানবা ভালব অহু পীকমনবা নত্রগা চাউমন্দুনা থম্মোয়দগী চেনখিবা অমসুং থম্মোয়দা

চেনশিল্লকপা ঊগী লম্বীদা খোঙলোৎনবনি অমসুং মহুমল্লা হকচাংগী থবক্তা থরদং ওইরবসু নত্রগা শাথীবা মওংদা খোঙলোৎবা পীবনি। মসিমক্তি এনদোকার্দিওজ হার্টকী লাইনী (কু.য়ার) দা চৎকপা লায়নাদগী লাকপনি। লইহোৎপ কোয়বা লায়বা অমসুং ভাং চৎকপগা লোয়নবা লাইবৌ, স্কার্লেট ফিভার, হিদাক্সা নমশীন নমশীন্দুনা থমখিবদগী লাকপনি। হকচাংদা চাবা লাবা এসিদনা পৈহুনা লৈবদগী পোক্লকপানি।

বাহৈ থরা : - হার্ট নাবগী হৌকম পুমবক অমৈনপ্রবনি। হার্ট মশামক্তা শকওং শাদাদা হোৎপ্রবা (organic lesion) নত্রগা চুম্না অতৈ হাক্ল নাবদগী লাকপা হার্টকী লায়না (functional heart desease) অনি অসিগী খেন্নবা কুপ্না খঙদবনি ; মরম দ হার্ট মশামক্তী শকফম হোৎবা হার্টকী লায়নাসি— শিরমদাই কাওবা মীওোন্দ ভাকখোক্কে, মতে.মদা তুংশা থাক-হুনা লৈ। ফংসনলেল হার্ট দিজিজ—হায়বদি অতৈ ইক্রি শোক্লকপদগী হায়বদি মরু ওইনা কিডনি নাবদগী, লিভর নাবদগী আর্টরি নাবদগী হার্টতা শীরকপা অবাবা পোৎলুম অহুদগী হার্টশোকপগী মনা থুংনা অঙুদি মতু মচা, মমা-মপাদা ' শিবা তাক্লে, অহৈ অশিং কৌবিমু" লাউরকই। অনি অসি কুপ্না য়েংগদবনি। অহৈ অশিংনা তেয়না চেক-অপ তৌকন খোকপনি। হাইপার-ত্রোফি, দাইলেতেশন অসি-কোয়া লাকপা লায়নানি। অহুম লায়বংদি হৌকম ত'ক্লবনিনা লায়রে। অচুম্বা লম্বীদা ইশাদনা য়েংলবা য়াবা ভাক্তনি। হাইপারত্রোফি নত্রগা থরা লাইরম

তৌবা, হেজিন্না শোক্তবা ভাল্বুলার দিজিজদি চাবা থকপদা য়েংগদবা অত্থুগা চয়া থয়া হেল্লগা ঈ শেংনা থম্বীরগা শক্তুখি। বিনগু ই লৈতে ; অদুনা মী খুদিংগী মপান্নল অমসুং মশাগী মওংগা চান্নবা, মশা মশানা তপ্না জ্ঞান তানা পীরক্কদৌরিবা লায়য়েং অসি য়েংজবনা ফৈ, তাঙ্গনা নমথেক্কুনা শক্মবা লাক্লবদা হাট মশামগী অরাবা পীতুনা শোকপদা হেনবা কয়া যাওই। থ্বাইগী মকদি ঈ শেংদোক্লবদ চাংদবা চিঙ্গাক্লা লায়য়েংগী মরুনি। ভাল্বুলার হাটকী লায়নাসিনা শনীক ওইপ্লবদি হাটকী মিহুন কপ্পগা লোয়ননা হাটকী ভাল্ব শোকপত্থুগী মতুংইন্না মথল মথলগী লাইবা চংবগী মখেল অমা থম্মোয় মশামক্তগী তাবা ফংই।

মিওয় অসি থুই অত্থুগা শোল্লি, স্বর তেল্লি, চনিং-চমাঙ শন্নদে, অহেংবা মথলগী নাবা মন, ঊচন মপুং কাদবা, খোঙ, খুৎ, মায় কোম্ব্রৈ মচু মাল্লকই তিপুনা লেঙদনা লৈরবা চেগ্লা হকচাং মথক থবা ব্রাংথৎনা মোন মোস্পাক্তা ভাঙ্গনা লৈরগা খুদমশিং অসি লোংই। হেক্তা লেঙউবদা মুহাইতবা খুদমপুম্বা হেনগৎলি। শিক্লিফাওবাদ হুম্না লৈবা তাবনি। অত্থবু ঈবু শেংহল্লবদি কুইনা পুন্সবা যাই।

হাটকী লায়য়েং : অনাবা (inflamation) লেক ফাওরকপদা হাটকী থবক পূম্নমক মমুং মপান্দগী পোথাবা পীগদবনি। নুংশিৎ য়াম্না শেংগ্রবা মফম অমদা মীহুৎথোঙ হাং-দোক্লগা কমুং অমদা থম্বীগদবনি। অত্থুগা নাহিবা (pain) অহু

ফক্রিবা ফাওবা, মশা ফংবলক্লিবা ফাওবা থম্মীদবনি। মং ২ গী চরা মহেল অহু মুমিং কয়া ফক্রিবা ফাওবা হেনহনগদবনি। য়াম্না শোনবা মীশক ওইরবদি চিনি হাপ্নবা কমলা, চম্প্রা মরী পীথকপীয়ু। করিগুম্বা অংগ্ঙা পীজবিগনু। কয়নবা পীজবা খিবিক হাটকী লায়নাসিদদি হাট অহু শোম্নবা ওইন থোকই। থোক চাম্বা য়াম্নগা এনেমা মীতিগী ঈশিং লুপ্তু লুপ্তু শথনা তৌবিয়ু। অঈংবা চশিংগী কমপ্রেস পুং ২ থেম্বীম্নু, এরক্তা পুং ১ পোথাবীয়ু। মীহুন য়াম্না হুরবদি ট্রেন শাওবা থেম্ন হাই। মিনিট ২০ দং থোম্বীয়ু। হাটকী থোঙচং তপগা হ টিন অশাবা থো ম্বীয়ু। হিদাক তৌশিনবীগনু। নাবা করবা, চকচাং অহু হনগচর দি চাবা হোৌবা য়ারে। চা, হাম্না থ্রুনা তপ্না তপ্ন হোগং প মঙ্গদা অমস্তুং কাম্ম কামনা পীজবিয়ু। অহানবা মুমিংনা কমলা থম্বীয়ু লিনিগুবা, হুমনিগুবা মুমিং ফাওবা হৈ-চাওদ থাহবদি অঙ্গুর কমলা, কিসমিস, এশলগুম্বা চাহুনা লৈহনবীয়ু। মথংদা অয়ুক্তা হৈ, মথংদা সমিক অমস্তুং হে অঙুম্বা, কমলা, লফোই, কিসমিস কুম্বা পীজরগা মতুংগী চরানা মনাং-মশিং য়ুৎলগা মোইথ হৈবা মহী অমস্তুং হঙ্গাম মমা, হব্রাই-মত্তোন, পালংশাগ, কোবী ডাক্তা পীজবা য়াই। হেম্নদি পীজখিগনু।

অহানবা শাজেল :— শোর শামবা শাজেল, মথংদা খুৎ থাঙ্গৎপা লৈবা (লয়বা), কোম্থবা, খুৎ থেকপা, কমথবগুম্বা শাজেল তৌবা য়াই (passive)। মথংদা য়াকিং চৎকদবনি। থরা থরা হেনগৎপা তমগনি। মুংশা য়াইবা, ঈশিং অঈংবনা মচেৎ মচেৎ

ওইনা ঈরুজবা ওমগনি। হকচাংগী পঙ্গল তম্নুম কনখৎলক্রবা শাজেল থোক্লুনা হিংনবগী পাঙ্গল হেনগৎহনগদবনি।

ফোনিক হাটঁ পিদজিনদ নুংশা য়েংগদবসি, শুপ্লগী চারোবা চিঞ্জাক অসি হকচাংগীদমক ওইরবরা, অদুগা পুক্তা বেরা থোন্দ্রে হায়রবসি মুন্না য়েংগদবনি। হেক বেরা থোকপদা চরা অমা হেন-দোক্কুনা তুমদবা পোক্লকপা কহনগদবনি। চাবা তুমরবদি 'অকক্লবা অখিংবা চিঞ্জাক" তা মতম খরা লেপ্পনি। হকচাং মায়োং থাক্লনা ময়াং কাংলে হায়না খল্লবদি নোংনব চিঞ্জাক খরা হ পচিন-বীয়ু। নোংমৎমন্দুনা মশাগী লৈফম থোক্কপা অকক্লদগী হেল্লবদি, চিঞ্জাক হল্লবায়ু। চরা হেন্দুরবা মীগী থু ইনগী শাখিবা লংচঙ্কি লেমা চাদীনবনি। অমসুং অসিদা বাংলা, অমসুং লাম্না থেকপিয়ু।

অতোনবা লাইয়েংবা হোম্বপাস নুমিৎ চুম্নিদগী নুমিৎ ১০ নি ফাওবা চরা হেনবা য়াই। প সম্রেল ফংস্তাং নং ১০ অসি নুমিৎ ৫/১০ নি লৈবা যাই অহুদগী চাবসি লিমিটেড দাইটভা কর্বো-হায়ড্রেট ১৫% ২০% য়াওবা চিঞ্জাক নুমিৎ খর চাবা য়াই (লমায় ৮০, ৮১)। মতুংদা শঙ্গোমগা হে চাবা নং ৩ দা লৈবীয়ু। সনাদ নং ৫ দা মতম খর লৈবা য়াই। মতুংদা নং ৬ তা শঙ্গোম য়াম অমা থকপা য়াই। চাবদা পূম্বনক ফগৎহনবা অমসুং হাঞ্জিনহনবগী থবক লৈ। ফ্রেনিক হাটঁদিজিনদা ফহমবা লায়-য়েংদা চাবগা চপ মান্নবা পুখৎকদবসি শাজেলনি। হকচাংগী মসল পূম্বমক ফগৎনবা লাক্লবকপদা মসলনা শাবা হাটঁ অসিগী মসল অসিসু শিজিন্নবা দরকার ওই। অকনবা শাজেল পূম্বমক

থদোক্কদবনি। থবাক চাউনবা, থবাক্কী মসল চাউখৎনবা তৌরিবা শাক্তেল পৃন্নমক হার্টকী মসল ফগৎহল্লি। শাক্তেল তৌবা মতমদা নুঙাইতবা ফাওনরবদি, তোকথোক্কনা পোথাহনা লৈগনি। অমুগা "হার্ট মাবদা শক্তেল ফত্তে, তৌরোইদবনি" হায়বতুমদি করিগুম্বা ক'কদা মী অমগী মচীন্দগী তারু'মু। শাক্তেল তৌদ্রবদি হার্ট অহু সুম শোন্নখ্রগদবনি। শাক্তেল ফজবা চাং নাইবা মথং মথং নোংমগী কেনগৎনা তৌরবদি— মোংমগী মিঃ ৫ দগী মীনিট অমমম হেনগৎলনা পুং ১/২ চৎপা তৌরবদি হার্টকী মুংঙাইতবা থুদম ময়াম মাঙখিগনি। শক্রবদি নুংঙাইতবা থুদম অমুম হেনগৎলক্কনি। অসিগুম্বা শাক্তেলমু হেনগৎকনি। থ্বাইদগী ফবা শক্তেলদি চাং কাবনি। অথাকবদা ভমদবা চাং, মথংদা ভম্লপ তৌবা চাং মথংদা অভম অভনবা চাং কাবা তমগনি। গ্রেদ অমদা কুইনা লৈগদবনি। মথং মুংগ্ ইতবা থুদম থোক্ক-বদদা পন্থ কৌথগদবনি। থোংথোং তপ্না তপ্না থাংহনা কাবা তমগনি ১সুং মরক্তা পোথাংম কৈথোংকউ অমুক চংলু। বাকিং, চাং কাবা, এবা শেন্নবা শক্তেলদনা গ্রেদ নাইনা লমজিংবিবদা হার্ট শোনবা, হার্ট মাবা মশিং নাইদনা, থম্মোয় নাবা মী কয়া অকনবা মী কয়া ওইহনখি চাবান শাক্তেলনে, ঈশিং অঈংবদা ঈরুবনে অহুম অসি থানবা য়াদে। মী থম থাগী ঈশিং অঈংবদা, ট্রেন মথক্তা, ভুরেন্দা, পুল্লিদা চোংথরবদি চুক্রাই হৌহনা থুদক্তা শিগনি। ঈশিং অঈংবগ মান্ননা হার্টকী থবক ফগৎহনবা পোৎশক অমসুং থবক অতৈ লৈতে। ঈ চেন্থোক চেনশিন্দা য়াম্না

যক্তনা মতে পী। ঈশিং অঙৈংবনা মপানগী ভোং পুম্নমক বনশীনহল্লি, অদুগা থবক তৌহল্লি। ঈ অসি মসুং অমসুং মপাল্লোমদা চেলহন্দুনা হার্টলোমদা চঙখি। অসুম্না হার্টকী থবক্তা মতেং পী অমসুং হার্ট মশামক্তি থবক তৌবদা হন্দুহল্লি। ঈশিং অঙৈংবন ঈকঙবদা পীরকপা কায়বসি থুদক্তা অঙৈংবা ফংইবা অদুদ নত্তে; অদুদগী য়াম্না হেন্না কায়বদি উনশাগী ঈচেল য়াম্না হেনগৎহল্লে, মসিমা উনশাগী পীকথ্রবা কুপথ্রবা ঈগী মরী কোটি কোটিদা হার্টকী ঈ হেন্নবা থবক অদু পোথাহল্লি। হৌবদি থুং অমা, অমুক মতুদা অতোপ্পা থুং অমা, অদুদগী থবাক, নত্তনা, থুংতনা হায়না ঈশিং অঙৈংবনা নানথুনা মোইবা হৌবিযু। মশিগা লোয়ননা হকচাংদা নুংশিং যৈহনবা, নুংশা য়াইবা মপা লৈতনা থান্নবা ফংগনি। নুংশা য়াইরবদি ঈশিং অঙৈংবনা চামথোকপীযু। নত্রগা ঈকুহথোকপীযু। শাক্তেন, চাবা, ঈশিং শীজিন্নবা পুম্নমক অসি গ্রেট নাইনা চথবীগদবনি হায়রবসি থক কাউবীগনু। য়াম্না কান্নব ফংবিগনি।

নারুই হায়বা ফাওবা কাউরক্লানি। চহি মতাং চারবদি অনাবা থুদম পুম্নমক মাঙখিবদ নত্তনা থাইদগী কনবা মীশক অমা ওইরকপসু ঙমগনি।

এঞ্জিনা পেক্টোরিস :– থবাক নাবা ওন্থোক্লা থীনা নাথ্রবা লায়না অমনি। থবাক অসিদা থোরীনা মথা ওইরপ্পা ক্রক ক্রক ফাঙলক্তুনা স্বর থিংগদবগুম্না কাজীলকপা সুপচিনলকপা (contract) পুনশিল্লকপগুম নারকপা ঈ উতেংদা শককম

হেংক্লকপা মওং অমগা লোয়নবা লায়নানি। লাইনা অসিদা তোপ্পা মওং থবা নৈ মাহুনা ফোলস এইন (অরানবা এংগীনা) কৌই। মসিমদি চুম্নগী মরী নাংগী নত্রগা তুমদবা লায়ন দগী তুম্নবগী ইন্দ্রশিংগী য় দগী পুক থোংবান, থীরীন অসি শেংকপদগী লাকপনি। চা, কোফি, চুরুপ, ঙোঁ থকানবদগীসু থোক্লী। অশেংবা এংগীনদি হট মশা ক্তা ঈপীবা কোরে মারী অটবী শোকপদগী থংশীনাথবদগী শেকপনি। হটবী মসল মশামক্সু নাবা ফাওরবই। মাংদ নত্রনা হার্ট মশাংক্তী ঈ চেস্টক-চেনশিন পল্লহনবিরদগী থোকই যাম্না থীনা য়িহুন হুংগুম নাই, নামনবনা স্বর থিংই। মসিদ থংক থজিল্লং তৌবা, মসল লেংবদ অসিগুম্বা শাথীবা মনা অসি ফারকই। মসিদগী এগীনা পেক্টোরিস "থবাক চাকপা" হায়না মমিং থোল্লীবনি।

খুদম, লাইংৎ ঃ— তনাবা শাথীবা চাং মতুংন্না খুদমসু ইল্লি। য়ম্না থীনা কিংবা শাউখিবা, মরী শেকখি 1, হেন-মল্লগা নত্রগা হেন্জনন্না থবক তৌরুবদগী লাকই। নাবসি থুনক হেক্তা লাকহ অহুগা তয়োবীদা হেক্তা স্বর থিংনা নাই। থম্মোইদগী নাবা হৌবনা ওইগী শেগ্রাক, ওইগী থদাং, থুজেং থুজিন ফাওবা নাই। থম্মোয় অসি পায়দুনা শুপচিনবা মওংদা ফি শুম্বগুম্না শুম্বগী মওংদা নাই। পূক্লীং লৈতাবা ওমদে খোয়রাঙই শিরগনি কিরকই। হেক নারকপদা লেপ্তুনা লৈব নত্রগা ফমথরগা মথুং অমনা হার্ট মপাগী থবাক পায়হুনা কোম্থহুনা লৈগনি। মম ভাইযেং ভাইগনি। হুমাং অনপ্পা

অঙ্গংবা কাগনি। স্বর হানবা মিংথিনা য়াংরোই। করিগুম্বা মতমদা অনাবদু জ্ঞান মাঙবা ৱাম্বগনি। খুজেং পোম্বা. থবক্তা ঈশিং লৈদুনা থেবা য়াওরকই। নার্বসি সেরেগু থরা নত্রগা শাংলবদা মিঃ ১/২ লৈগল্লি। অদুদগী থগেবগুম্ব। নুংশিং থরা য়াদা থোকখিবদা অদুম লৈ। অনাবা অসি মথং গুমিং ২ দি য়াম্বা চোকথনা লৈথোই। চোকথদবগু য়াওই। পুং ১/২ গী মনুংদা কয়ারক হন্না নাবা কাওরকপা য়াওই। চহি কয়া অংগম্বা নাদুনা লৈবগু য়াওই। তত্নবদা অমুক অনিরস্তা নাবদা শিথিবনা নমই। অদুগা থরদ থবাক মনুংদা নাবা ওইন, হন্তুব মওদা লৈবা লায়না অসিগী মওং অমসু লৈ। খিক্ত শাউবা, মরী চোকথবা থবক অমা হৌবদা অদুম্বা লাব্রবদি যত্তবা থাকপা য়াই নবশিল্লু হাংনা ৱানিং পীরকপনি হায়না লৌহুনা পোথাহুনা লেগদবনি। কোলস এংগীনাসু নাবদি চপ মায়ৈ। চায়মক অশেংবা এংগীনংগুম্বা শাখিবদি থোদে।

খুৎ চোৎনা ঈংনা হূমাং শোই। মরী শোনবা. ৱ স্থবা (Hysteria)। মী অসি অংানবা হেক নাবদা লৈফম চাকম, পে থাফম থংদনা চত্তুনা থাওই। পুক্রীং য়ম্না নুংঙইতে। তপ্পা হৌই। শিবমক্তি হেক শিগম্দে।

লায়য়েং :— হেক্তা হৌরকপদা থবাক্তা অমসুং চনীংদা ঈশিং অশাবগী ফি থোমগনি। পুক্তা মুংশিং লৈরগা ঈশিং অশাবা পীথকনি। ফি থোম্বদু অশাবা কাম্রদ্রগা অঙ্গংবা অশাবা ওম-ওম থোম্বীয়ু। অশাবনা মিনিট ৩ অঙ্গংবনা মিনিট ১

থোমগনি। অহুগা হেক পোখাবা ফংত্রিবা ফাওবা থোঙ্খীয়ু। সারকুলেসন কহনবনা পোপাহন্দবা লৈতে।

মন্নী ফগংনবা থবক লৌথংপীয়ু। থোঙ হাম্বা য়ানবা থোয়রিন, থীরীন শেংদোকপীয়ু কোলোন্দা ইরিগেসন-হুয, এনেমা, চম্না হেনবা, হৈ চাক্লা চাহুনা লৈবা মতেক ওইনা মুমিং ২/৩ গী লৌথংপীয়ু। অফবা চিঞ্জাক, চাং থাক লাইনা পুথংপ শাজেল, স্বর শাম্নবা পোপাব, ভূম্বা, মুংল মাইবা পুম্নমক অসি নীংথনা চিংথদনা চাং অমদা কৌশন্তুনা লোংম লোংমগী হিংনবগী পাঙ্গল পুথংপীয়ু। অশাউবা, চিন্দা, কিবা থাদোনউ। চম্না হেল্লবদি শঙ্গোমদা কুইনা থম্বীয়ু। য়াম্না ময়াং কংলবদি শঙ্গোম থকপা নং ১ না হৈক কৈ। চ, কোফী যু অহুগা অহেনবা পুম্নমক থাদোকপীয়ু। ব্রাকিং স্তুম শাংদোক্ল চংপীয়ু। লিমিটেদ, চাং ককপা চঞ্জাক য়াম্না কান্নগনি (লমায় ৮০ ৮৩) অহুগা মশাগী অরুম্বগা চাম্ননা থম্নবা হেংজুম চাগদবনি। লূহুনবা নোয়নবা হোংনগম্ভ — নোয়রিবা লূমইবগী ফঙহৌদ নালাদা পৈংবা পোংশক হেনগংপগুম্না হকচাংদা অমোংপা পৈশিমবগুম থোকই। তোং পুম্নমক হু থারকহ। তোংদা হু অসি ওতনা থাবনা এঙ্গীনাগী থুদম থুনা উরকপনি। অসিগুম্বা লায়না লেবা মী মশা কম্নবা হোং-নবদা লুমা থোক্লনি। (কার্বোহাইড্রেট চাং কম্নবা) নং ১ গা চাদুনা ৫%, ১৫% অমস্থং ১৫% কার্বোহাইড্রেট চাবা তমগনি। মহুদদা নোয়রিবহু ১০ দগী ৫০% ফাওবা তাথহম্না থমগনি। অহুগা প্রোটিনস্থ য়াম্না তাথনা চাবা তমগদবনি। দোর্সেল

ভাটেরা ৩৪ শুবদা লয়া, নানবা কায়গনি। খোঙ হাম্বা বেঙ্কা
তৌহ-গম্মু।

হার্ট লাবসি জাতীগী থাইদগী চাউবা য়েক্রবনি। য়েক্রবা
অসি নিত্তিগী এখেয়গী জাতি অসিদা শীংনবুনা চঙশিল্লকই।
মসিগী হোৎকম কনায়দগীনো হায়বসি খঙলবদি খাইনা কিনিঙাই,
নিঙাই লৈতে। ফত্ত-করৎ হুংইনা লাবা (Acute) লায়না
পুম্নমক অসি নৌদাক্তা লাইয়েংলবদি অনাবা অগু ফহনবা থক ঙমদে,
নমশিন্দুনা থমই। লইঙা পুম্নমক নমশীল্লি, দাইরিয়া থিংজিল্লি,
পাংপা-পোম্বা যেনশিল্লি, খোকখিগদবা, চৎথেকখিগদবা পোৎশক
নমশীন নমশীন্দুনা থম্বদগী মনুংগী ঈদা, মকুওইবা হৌরক্লিংদা
লৈখিবদগী শোক্লকপনি। ফত্ত হৌদিন্নু নমীশন্দুনা লৈত্রে।
অদুগী মথক্তা চীদাকুন্দ হু ওইনা অদুম লৈত্রে। 'সলফরমিনোল'
হাইবো সম্পয়না ঈদা, সনাহিদাক্তা ক্লেগুদা লৈবা টাকীগী মহৌক
হাংনবনি। অদুনা তিন্দ্যা পুম্নমক পথ-পুমথংল্লি। অহল ওইরকপা
মতমদ লায়থু থুংবগুম্বা তোং মরাই ভারকপা কয়া বাগী ভাকী
তৌখিবা মীদা উই। অদুগা লাইহৌ নেমথহনবা, তোকুনবা হিদাক
অসি 'এন্টিপাইরেটিক' কৌই। টেম্পরেচর হুম্বহল্লি অদুবু হার্টকী
থবক্তি থীনা শোকহল্লি। হার্টকী মসল অহুম শোকহন-
খিবা য়াওই। স্কার্লেট অমসুং তাং চীকপা লাইহৌদনা মীং
শাথীবা হেল্লি। অক্তকপদি লাইহৌদনা তাইনবী, হিদাক্তা থক
তাইনবীদে। তাং চীকংদা শিজিনখিবা হিদাক অসিনা 'সেলী-
সাইলেট' কৌই। তাংদা লৈরিবা এসিদ অদু থাওহল্লিবনি।

হায়রিবা অসিমা হেন্না চমম্বা অমা থোকহল্লি। মসিমা হাটকী লাইনিং অমু শোকহল্লি। হাটকী লায়না পারমেন্টে ওইনা পুরকই। অদুগা হিদাক অদুনা পুরকপানি, লাইতো অদুমা নং হায়বদি কনাসু থেংহল্লে তেচরপেথিলদি হৈ মন মশিং মক্লগা শঙ্গোমদ পীথরপদ অদুম থৈবে — মতুবা ফল অমগুম্ব লাক্কে। এম্পাইরীন এংস্প্রা পুথোকপা অমেরিকাদা ওটিকেল অমনা মসিবু শীটিম্বা থিংই। মসিনা অনাবা মহল্লি হুমবসি থুদমদ মাঙহনবনি। অদুগা হাটতি শোকহল্লবা লৈতে।

হৌজিকী চাওথংলবনি হায়রিবা হুগ অসিদি "মোলী কোড্লিং এক" কৌই। হৈ চাদিংগা ঙ কারপা হৈ হেক্কুনা চাবা, শা চানিংলগা শা তাল্লগা কদূনা চাবা, শুম্বদা তাইরিবা শঙ্গোম, স্বর্গগী অমৃতনী হায়রিবা কমলা, কাহোম, অঙ্গুর মহী থকপগী মহুত্তা চিক্ক হুকবা, পূমনবা হিদাক থাবা হৈ মহী, কৌতাগী শা চজিক চাশীল্লে। অদুদগী কন্দুনা লারপা হিদাক মহী থরম্বা শংল্লে হায়দুনা গুলি ওইনা ফুমিংথাংদা পুংনা চংলে। মাহু কাওবা থবক শিংলি হায়দুনা চৌদা শায়রগা পুক্কা ওংলগা থোইরীন ফুট ২০ শাংবদা ভুবগী থবক চথরগা ওগ্রিবা ঙ অদুদা 'ইঞ্জেক্সন' হায়না মীনা শেম্বা হূ ওলহল্লবা হিদাক হানজিল্লি। দুক শমজীনবা খোঙচং অসিবু কমিমু শোক্লে ই থনবীগমু। ঐ অসি মোংহনবনি। হাট'কী মশামক শোকহনবনি।

অদুগী মথক্তা চাবা লাংবনা অনিশুবা অমাওবনি। আলকালি পোকপা হৈ, মনা-মশিং, শঙ্গোমা ৮০% চাগদবনি। কেই,

শা, ঙা চাক, তন, হবাই, চিনি চা, কে ফী, থু, চিনি পঙোবা অসিনা ২০% দা চাগদবনি। অদুবু শম-তৈমনা ১০% দা চাগদবনা ৮০% চাশীন্দুনা ঈ অসি যকৃৎ-হৌদি। থম্মা পুন্দুনা চেল্লবনিনা মিনিট অমিগী মনুংদা ঈ পুম্নমক হার্ট য়োননবা লাকপনি। হার্টকী অকোয়বদা অমসুং মনুংদ। অমোংপসি পৈহ-১ লৈফম থেক্রা? অদুনা প্রোটিন হেন্না চাশীনবনা হার্ট নাবপা অম্বুক মরি লৈন-রিবনি। চা, কোকো অমসুং থু অসিনা অয়োবীদা ঈ মোংহল্লী অদুগা ক্রমশা হার্ট শোনবা অমসুং অদুং লায়না কয়ামরুম লাম্না লাম লাংয়েংবদগী লাকপা চুপিং ওন্দুনা হার্টপু থীনা নাহল্লি। কহনবদি লাম্বরুনা নমশীনবগী থবক ওইবা ক্রোনিক ওইনা লৈহল্লি। দিজিটেলিস' হায়বা হিদাক অসিনা হার্টকী থবক্তা খুংলোহল্লি — তপথহল্লি। থাইচ্লিন্' হায়বা হিদাক অদুনা হার্টকী থবক পুক্তিলহল্লি। অসিগুম্বা হু চেনবা ত্রগ্ অসিনা হার্ট কহল্লি হায়রিবসি মতম থব মুন্তাইদবা লাইওং মাংহনবদনি হায়বদি কংহল্লবা হেনগংহল্লি। অদুনা হার্ট নাবদি কবা তমদে হায়-রিবদুনি। ঐথোয়গী নেচরেল ওইবা লায়য়েংদদি হৌরকফম অদুদ মাঙহন্নবা হোংবনৈ — হার্টকী শকওং চোংঙ্গবদি মী অমসুং লাইওং মতুং ইন্না থেৈয়। লায়না অদু থগংহন্নবা উপায় য়েংদুনা মতেঙ ওইনবা লাক্পনি। ইরায় লায়না কক্তখিবন্ন য়াওই। হেলিম্না শোকপ্রবদি থেক্কো কহনগনি হায়রফম থোক্কে থাইদগী লুবা লায়নানি। অদুবু নিংতিগী অদুক মুংথিল চুম্নদা ঐগী শক্লক শীকথবা মচেৎ অমা কাওবা মশীং নাইদনা হার্ট য়োরকইবনি।

মতু শেংদোকপনি হায়বসি খঙলবদি অমসুং খর্নবিরবদি ফকা নীংথিজনা ঈ শেংদোকনা হার্ট্তা পীরিবা থবক হংহনবা ঙমই। মেচরনা লায়রেংবদি ঈ শেংদোকপনি, ভোং শেংদোকপনি, হার্ট মশামক শেংদোকপনি। মতম অসিদা 'এলিমিনেটিভ দাইট' হাংবা চৌপ্পাক মথল অমসুং চা' য়েংহনা লো দবা ওইনা পীজবদনা ফহনবা ঙমই। চরা হেনবা, পুক সুবা, নম্বা, মোইবা কয়াম্ন চঙই। মী অমতনা মাগী হার্ট্ অমা নৈ হায়বা থক খংদে। অমসুং নৈ হায়বস্ত ফাওদে। হার্ট্ অমা নৈ হায়বসি মশাদা হেক ফাওরক্লবা মতম অদুদা চেকশিনবা হায়বসি লৌগদবনি মরমদি হার্ট্ শোরে, মরে হায়বা ত কলকপনি। হার্ট্ শিরে, নাই-লোনগী হার্ট্ স্টেনলেস স্টীলগী হার্ট্, ইলেকট্রোনিক পেস মেকর নক্সগা অতোপ্পা মীগী হার্ট্ শিম জল্লি হায়বসি মশাগী কোঙ্গয়কপা হাটকা শাপ্পবা যাবা লৌহ নস্তে। খরদং চেকশিনবীবদা চহি ৭০/৮০ ফাওবদি কয়িগুম্বা সুংঙাইতবা থমজ্ঞা ফাওরকুনা ফনা চচ্চগদবা ইস্ক্রি অমনি। ঐখোয়গী হকচাং অসি শিংহনা লৈবনগে হায়রবদি হার্ট্ অমদি চঙদবা য়াদে। ইউনাইটেড স্টেটতা হার্ট আটবী নাবদগী শিবনা, অতৈ মীশি পুম্নমকুগী মশীং হেল্লি। ১৭৭৬ তগী জাতি অসিগী ওইনা লান্দা শিবা মীশিংগী চহিদা হার্ট্কী লায়নানা শিবনা, মশীং হেল্লি। ১৯৬৮ দা মিলিয়ন অমা হেল্লা শিখি। ইংলেক ১৯৬৮ দা "কার্দিও ভাসকুলার" হার্ট্ অমসুং ঈ উতোং নাবদগী শিবসি অতৈ লায়না অমসুং একসিদেন্ট, সুইসাইদনা শিবা মীশীং পুল্লপ্ পুনবদগী

৫৩% চেয় শিখি। আমেরিকাগী হার্ট এসোসিয়েসনা ১৯৬১ দগী ৫৪.৫% হেনগৎনা শিগনি হায়বদি মী ১০, ৫৯, ৪৫০ হেক্লা শিগনি — চেকশিনজু হায়খি। মসিদগী হেন্না আমেরিকাদা মিলী-য়ন ২৫ দি হার্টকী লায়না মকপকুম্না লোয়নবা লৈ হায়না ফোংদোকখি। লায়না সি লৈবরা হায়না চিংনবা মীগী রাকখদি মাসিদা য়াওদ্রিবনি। অঙহৈবমক ইউনাইটেড স্টেটকী মীশিং অসিগী ১৩% দি কার্দিওভাসকুলার দিজিজ লৈ। ইউনাইটেড ষ্টেটনা থাইদগী হেন্না হার্ট নাবরা হায়বদি নত্তে, ষ্টেটেস্টক্স লৈবদগী থেংবনি। অসেংবমক পৃথিবীগী ইন্দস্ট্রীদ চাওখৎলকইবা অমসুং মরম অদুদা চাওখৎলকইবা লৈবাক পুম্নমক হার্টকী লায়না থিংনবগী লানফমদা অমেরিকাগা মান্না চঙশিন্নি। চহি ৫০ গী মমাঙদ গ্রেটব্রিটেনদা হার্টনা শিবসি অশিবা পুম্নমক্কীময়াক্তা নিপানগী মনুং দা ১ দি হার্টকী লায়নাদগীনি। ঙসিদি অহুংগী মনুংদা অমদি হার্টকী লায়নাদগী শিরি। চহি অমদা বৃটেন ২০,০০০ হার্টকী লায়না-দগী শি। (দেইলী এক্সপ্রেস লণ্ডন মে: ১৯, ১৯৬৫)। নিউজিল্যাণ্ড-দসু ৩ দা অমা হার্টকী লায়নানা শি। অঙাংনা ১শীং থরা হেল্লি।

অষ্ট্রেলিয়াদা শিরিবা ১০০ মশীংগী ৫৬%দি হার্টতগীনি। ('দি মণ্' মার্চ ১৯৬৯) হার্টনা মাড়না শি হায়বসিদা মী অমসুং থবায় মাঙহৈদা হায়হনদ থনব য়াদে। মী অমসুং থবক শূবদা মাঙহৈবা অদুদ য়েংদত্তনা ইন্স্ত্রী অমসুং জাতিগী লন ওইনা মাঙবসু য়েংদবনি। শিরিবা মীগী ৫৬% হার্টনা নাহুনা শি। শিরিবসি পায়বরা চহিদা দোল্লার মিলিয়ন, চাওরেৎ মাঙবনি। চহিদা

পোথোক্তা মাঙবনা দোলার মিলিয়ন ৫৫০ নি হায়। মেডিকেল রিটযেণ্ট, পেন্সন, সোসিয়েল সার্ভিসদা দোলার মিলিয়ন ২০০ নি। অহূপা মোত্তা-থোক্পা য়াদবা মীশকী ওইনা মাঙবনা দোলার মিলিয়ন ১২৫ নি। ইউনাইটেড ষ্টেটস্তা মিলিয়ন ২৫ নাই। হার্ট ডিজিজ, কেন্সর, পেরেলাইসিসকুম্না বাস্থবা লায়-নাদা, প্রেসিডেণ্টকী থিজিনবদা, হার্টকী হোসপিতাল, নর্সিং অমসুং ডাক্তরনচিংবদা খরচ তৌবসি দোলার মিলিয়ন ২৬ চহুই।

হার্টকী লায়না হ য়বা অসি চাওখৎপা, ইনাকখুনবা জাতিগী লায়নানি। ইঙ্গ্লেণ্ডকী চাওখৎপগী চা দা কোরে নাগী মাবগী লায়না হেনগৎলকপগা মান্না চৎলি। মুংঙাই চাইকবা, শূদনা, নোমদনা কায়দা তোংদুনা চৎপা মীওই কোয়োনায়ীনা নাই। পৃথিবীগী মনুংদা অমেরীকানা মশা ইক কৈ থাইনৈ। অহূবু মথোয় মশাঙক্লা য়াজদে। চহীদা দোলর মিলিয়ন ৬০ হকচাং যনংদা খরচ তৌরবমু গড়দা মপুন্সি চহী ২৬ তনি। অমেরিকাগী মুপীনা চহী ১২/২৬ থনি। চহী ৩০-৬০ কাওবদা আমেরিকা মচা অমনা চহী ১০/.০ গী মনুংদা হার্ট এটেক অমুক ২ তৌগনি। অহুমলকী মনুংদা অমদা শিবা য়াই। মোয়রবা কোলেষ্টরোল হেম্না ঈদা লৈরবদি অনিরক্তা শিবগী মহুত্তা অহানবদা শিবা য়াই। চুরুপ, য়ু থাপচিল্লবদি থোঙনা থোংনা অশিবগী থায়াত্তা চঙজরবনি। ইমাক হেক থুগ্লবমথৈ কোয়োনায়ীগী লায়নারোমদা চঙশিল্লবনি। এথোয়দমু ঠিকাদার, ডাক্তর, ইঞ্জিনীয়ার অমস্তুং বিজিনেসমেন পুম্নমক আমেরিকা মচা ওয়বনি। লায়না অসিনা শিনরক্লি।

বৃটেন, ক'নাডা, অষ্ট্রেলিয়া, জাপান অমসুং জর্মনীদসু লৌখিক্তি ইউ-নাইটেড ষ্টেট্‌স তাদ্রিবা নত্তে অসিংক তারে। ইন্স্ট্রিদা চ'ওখৎপা অমসুং চাওখৎলকইবা লৈবাক পুম্নমক্কী ওইনা লাকইবনি। অমনা নেগ্রো, রেড ইণ্ডিয়ান, ইন্দিয়ান, চাইনিজ-গুম্বা জ ত্তিনা ইংলিস-মেন, অতৈব জাতিগী মুস্.ল-কৈবান অসিদা লৈরকপদা যক্কার অচুগা কাদিওভাস্ কুলাৰনা মাৰা শোয়্দনা লাকই। লাইরবা মচাশা ইন ক অমুক্তং তুলকপা, এম, এল, এ, ওফিসার, ইঞ্জিনিয়ার, ডাক্তর ঠিক দ'ব কয়ামরুম নানরকইবশিংগী মসুংদা লায়না অসিন করা শিগ্রে। কয়া অমনা নাহুনা লৈরি। মেলেরীয়া, টিবোন, কলেরা, টি, বি, কনায় চৎলে? হাইজিনা এঃ কেসন ফংলকপা হাইজিন তন্নকপদগী মাঙলে। অহবু মখোয়গী মহুত্তা— কোরোনারী, থ্রোম্বোসী, আর্টিরীওস্ক্লিরোসিস্ লৈহৌরে। কেন্সার হায়বা অমসু লান্দারকই। অহুবু ডাঃ পোলকদ্লী হৱাইটনা হায়—"চহি ৪০গী মমাঙদা হার্ট নাবদি ঐখোয় ঐখোয়গী ইরাদ্রি, ঈশ্বরনা নীংবা (God's will) বাকম নত্তে।" 'ডাক্তর'স গাইদ টু হার্ট" (পেজ১৩)। কোরীয়া অমসু ভিয়েটনামগী লান-ফমদা শিখিবা লান্মীশিংগী পোষ্টমোর্টেমদা য়েংবদা কোরিয়াগী লানফমদা শিখিবা চহী ১৮ দগী ২৩ গুবা লান্মী ১০/১০ খুদিংগী ১দি মসুংদা শিংলি কনশীনবা, ফুনবা থূদম উই অহুগা ভিয়েটনামগী চহি ১৩ দগী ২২ গী লান্মী কয়ামরুম হার্ট দিজিজ লৈবগী থূদম ফংই। অহবু মীশিং অচুদি মশা মউ ফনা উই। ঘী, থাউ, য়ান্না চাবা, চুকপ থকপা অহুগা শাবেল তৌদবদগী ফুনবনি। (লোস এঞ্জেল

চাইমস জা: ১৮ — ১১৯৬৯) মীওইশিং অসি মুপ্পগী চহি ২১ গী চাংচৎনি। অমুবু থাইদগী মতিক চারবা মশা ফবা তত্রেং ত্রেংকী মসুংদা অনি অনি থরথিবা মীওইনি। য সমেংশোগী মীয়োন a generation of marshmallows' হায়না ভীব এশগী ছাত্র-শিংগী চহি ৫২ গী ক্রনীংদা য়াওবা অঙাংশিংবু হায়রি। অঙাং কাওবা চহি ৩০ শুরবা মীওইগী মথুনগী চপ মাঙনা ছনবা য়াওই। হুকচাং য়বদা থকগংবা হাবা চাংদা (হুংবা শরীরগী মসুংদা ৫৮ % দি লোবা য়াবগী চাং য়োদে। (বারমিংহাম মেল, ইংলণ্ড জু: ১১ — ১৯৬৮)।

তগংবা য় নরবা রাকম অমা ওইনা বোরোনারী অহোংবা শংককম পুরকপসি (১) হাই ব্লড প্রেসর (২) চুরুট থকপা (৩) থবক তৌদবা (৪) লুম্বা হেনগংহনবা (৫) মরী মতাং লোকহনবা (৬) ঔদা মহাও য়াম্না লৈহনবা (৭) দাইবেটিস (৮) য় য়াম্না থকপা (৯) জেনেটিক (পারী পুরিদগী)। অচৌবা অরানবা— (ক) চাবা লানবা (খ) য়ু, চুরুপ থকপা (গ) শাক্তেন তৌদবা। মী অমুনা তাইবং মী ওইরবদি ইয়াই লায়না কনট্রোল তৌবা ঙমগদবনি। থজিকুং চেকশিনবীবদা বরিস্ত লৈতবা ব যমনি। পুন্সি অমা থজনা চৎনবা ঈশ্বরনা, মানা শেমজবা মীওইবগীদমক মেয়াদত চৎদনবা নীংথিজনা কজনা শেম্নীংক্লবা মীওইবগী ইন্দ্রি ঙাকুনি। য়ু, চুরুটকী মরমদা কুপ্পা থৎজিন্দবা য়াম্বনি। য়ুগা চুরুটকা য়াম্না মরী লৈ। মী অমনা অতোপ্পা মী অমা হাংকে হায়না য় থক্লগা মখুত্তা থাও পায়দুনা তাইদুনা লৈবদা থক য়ানবা ঙমদে।

চুরুট অমা চময়না হেক থকউবদা মী অদু থাঙনা য়ান্দুনা হাংজিন্নরমা। মসিদা হেক চুরুট লৌখিনবা ঙমদ্রবদা খুদোংচাদবা পানরে হায়রমা। য়ুনা অচুম অয়ান মাঙহনবা ঙমই, পংথহল্লি অহানবদা নিপা অমনা য়ু থকপদ মউই। ভিন্নরুপগা 'মানা য়ু থকই। মতুংদা য়ুনা মাবু থকখি, মতুংদা 'থকপা' হায়বা অহনা মাবুস্তু য়ুবুন্তু থকতোকখি।" মী অদু বুদু ওইহৌরে। তোকচবা ক্লৌবা ঙমদে। চুরুপ চুরুট; হায়বা অসিবু থকপা তম্মুববদি পাঙদব, মীদদি য়ুগুম্না থক থাদোকপা ঙমদে, পুন্সি চুপ্পা মীনাই মথল অমগুম লে। পফ্ পফ্ দেদ সিগারেট। পফ্ পফ্ পফ্ ভিল ইউ স্মোক ইয়োর সেলফ টু দেথ। "হুং হুং হুং চিংহনা চুরুট থকপিয়ু।" "হুং হুং হুং চিংশিন্দুনা মশা অদু হেক শিজ্জিন্নবা মৈখুত থকপীয়ু" হায়না ঊশৈ শকনৈ। তোক্লবা উপায় লৈতে। শিবদগী ঙমনবা উপায়স্তু উদে। পঞ্চগর্জ্জ শিবা মতমদা ডাঃ কেলোগনা কোউখি "নিংথৌ অমস্তু হৌবেদ্র ৷০ কোটিদ্রা লাংলে।" মাগী মপা ৭শুবা এডবার্ডস্তু চুরুপ থকমন্‌খিবদগী শিখিনি। পঞ্চমজর্জ্জনা মাংদি ব্রোংকাইটিশনি। চয়োন ৩/৪ গী খোঙচংনি, অদুম ফজখিগদবনি অদুবু মানা চুরুপ থকনন্‌খিদুনা হাট অত্র অদুগী মতিক শোলহলগ্রে, মুখিং ২৮ নি অদু হিংনবগী পাঙল অদু মাগী হাটনা পুন্নহনা লৈব ঙমখিগ্রে হায়। আমেরিকাগী জেনরেল গ্রান্টস্তু খৌনাওগী কেন্সরনা শি, মহাক্কী মচাদুস্তু কেন্সর অদুনা শি। চুরুপ থকপা মীসু মশাদ মাঙজবনা লোইদে, য়ুগুম্না মচা-মশু মীরোল অদুম শোকহল্লি। মখোয়স্তু থকনি্ থাদোকপা ঙম্মোই। চুরুপ থকবা

মীদা হাট্নি এটেক লাকপা অহুপী শরুক অনি, অথকপা মীদা তোয়না লাকই।

অতকপদি পৃথিবীগী মনুংদা খ্বাইদগী চাওখৎপা জাতিনা, চুরুপ থকপসি শম্নোরকই। অহুগা খ্বাইদগী চাওখত্তবা জাতিনা অমুক হিন্নাকমনা, ভর্দা, সুক, হন্নাকমনা মকুপ মাদা উবা - থৈনি চাদুনা অচিনবান, খোনাও কেঙ্গর তোহনা, হাটং নিখিন তোহনা নোমা নোনা পুক্নি কেব, কয়াম্ব কুইস্নগুম স্টংনি। অতঙ্বা পোৎশক অসি মেত্রবাক অমিদা থুংলরে। অহুদগী হেমা মুনা হীনাকখনা শপো'নখিদাক নোইাশন্দুনা মৈতে পাখঙদা পীখিই। অংগা অহুদগী গুলি মথন কয়া চাশীন্দুনা মু ভাওবা, কানি চাংগা মাম্রনা ভাওহন্দুনা হাটি, মরী মতাং শোকহন্দুনা মহারোগ কয়া মাওহল্লে। মসিবু কনাগী খুংশীরো? চুরুপ অম থকগা কবিগী মী অহু শিত্রিবনো হায়বদুদি থকপগী শেং-দোকুপপা, হকচাংগী খোঙচৎনা চৎপদা অমুকন্না হু অহু হৈনখিবনা দোঙ্ক থরনা অহানবা হেক থকপদা শিপদবা দোক্তদা হেংগংলবা কাওবা শিদব', হুবু হৈনহনবা হকচাংগী লৈজবা গুণনি। থোইদোকপা মীত্তা ওইনা চুরুপ থকপা মীওই মরক্তা যাম্না পুক্নিবা মী যাওই। মাগ অঙ্কানি হায়দুনা চুরুপ থকপা যাওই। তাক্কুরনা চুরুপ থকপনা হাটি শোক্লে হায়রিক্রমখৈ থতদে। হাটি মাদুনা শিবা অদুক হেনগৎলকইবসি চুরুপ থকপা হেমগৎলক-পদগীনি। অতাং অমদা হিদাকখনা হেক পীজবা মরুগা চুরুপ হেক পীথকপদা ওগনি, মকোক ভাওগনি, মাগনি, হুনি, হায়বা

ভাকইবনি। য়াম্না দোক্ত শেংলগা য়াম্না বল্লা ওব'· মথৌ কায়বা, মকোক ভাওবা, ভাইকেং ভাইবা, থৈ'ং মা চি'ংহুনা চংপা, হে'জললা জ্ঞান মাংবা ভুংখবা ওবানি। অম·। চুরুপ থকপা মশা কবা নিপা অহুগী মচাদি মশা ফবা পে'ক্রু'ক্রাই — অশোনবা লাকনা চেনবা পোকনি মপুঙ ফবে কাপ্রইদা অহুম শোঙ্খিগনি। হাট মশামক্তা চুরুপনা শোকংলি। হাট অসি হিদাকমনানা শিথহল্লি। "ভবাকো হাট" কৌবা গাটকী মওং অমা শেল্লকই। ভবাকো হার্ট ভৌরবদি অম চনীং চধাঙ শল্লদে। হর্টকী থবক থুজিলহনবা থবক অমত্তা ভৌবা ঙমদে। লমজেন চেনবা, চৌং কাবা থক য়াদে। চুরুপ অমা হেক থকপদা ব্লড প্রেসর পোইন্ট ৩০ হেনগ হল্লি।" প্রো কেসার জেনওয়ে, নীউ য়র্ক! চুরুপ থকপা পাথং অমনা চুরুক ৩ থকুগা য়েংবদা মিনট ২০ গী মতুংদা ব্লড প্রেসার পোইন্ট ২৫ (কুনমত্তা) হেনগংলি। পুং ১ লৈরগা, হায়গীদা ০ম্বখি।

কৈথেলদা থোকইবা হিদাকমনা পাউণ্ড অমদা নিকোটিন গ্রেন ৩৫০ য়াওই। গ্রেন অমগী ১/৬ না মী অমদা হু লৈরে ভাকপা ঙমই। ড্রোপ অমনা হুই অমবু হাৎপা ঙমই। গ্রেন ১গী ১/২ না মী অমা হাৎপা ঙমই। হীদাকমনা পাউণ্ড অমগী মপুম্না মী ৩০০ হাৎপা ঙমই। হার্ট ফপে হায়রবাদি চুরুপ, হিদাকমনা থাদোকদবনি।

চাবগী বাদি য়াম্না কমনা থম্বা য়ামবা পীজরে। থৌদিক্তি শারেজ য়াওদনা হার্ট কমনবা ঙমদে হায়বসি থওকন থোকই।

হার্ট অসি মমলগী থাই অমনি। শাক্তেল তৌপ্রবদি হার্ট অসি শোত্থরকই। অদুবু অকনবা শাক্তেলদি তৌবা য়াদে। তপ্পা তপ্পা মশীং অমসুং চাং হেনগৎহনগদবনি, নীংথিজনা মসল অসি শীংথিল্লবদি ঐ উতো'গী মচুংদা কোয়থেং কাবা ফিংব। কেলোরী হেগ্রা চাশীন্নুনা হকচাংদা থৈরবা অহেনবা কেলোরী অদুনা হার্ট এটেক তৌহল্লকদবা অদু এঙ্গনসাইজনা চাকথেককনগবনি। হেন্না চাবীংহনবদু পোকহল্লেই। ব্লড প্রেসারদু হন্থহল্লি। শাগোম, থোং, পুক্কা লৈরবা কেট মত্রগা মমলগী মওং অদু হার্টতদু অহুন লৈ। কল্লগা কল্লী, শোয়দনা নোয়. পেৎলগা পেংলে। ফত্রাক ফত্রাক লাউত্রগা হ র্ট অমসুং অতৈ ইখ্র-শিংদু অহুব থোই।

দুম্নক অসি ঐদা লোইনবা লৈ। ঐ অসি থবায়নি, পুস্তিনি। ঐ উতোং অচৌবা মচাদা চেন্দুনা চিঙ্গাক, নোম-পেন্নবা কেথিংকল পুহনা চৎলি, যেলি কন্তবা অশিবা শক্লক পুহনা অমুক হন্নকই। ঐগী সেন অহুনা থবোথীদা ওক্সিজেন লোখিন্নি অদুগা কার্বোন ডাই অক্সাইদ থাদোকাথ। হার্টন্ন থোপস্ন ওক্সিজেন য়াওত্রবদি থবক তৌবা তোকই। শাক্তেল তৌরবদা ঐচেল হেনগন্ধুনা হার্ট, লাংস থবক হেন্না তৌহনবা চৎই। বাকিং অমসুং সাইকল থোবা, অসিনা হকচাংগী স'মকু লেমন কনংহনবদ মতুনা হার্ট মশামকী (মথক থংবা শক্তকা ঐচেল হেনগৎহল্লি ঐ হেন্না চলহনবা অমসুং চেলহন্নবা থৌরাংবা অমা পোকহনবনা "বিতোর চেনেল" শব্দমুক কুমা ঐ উতোং

অদুদা ঐ চেনখল্লী। দিতোর চেনল অসিদি ঈ য়াম্না চেনবা মরী নৈ। অদুবু ঈ অদু চেনখিদবনিনা মত্ত। অসি লাওথোক্লে। মথম আসদগী কৈগুম্বা অ'টঙ' অমা হেক কাংদুনা হাট নেটেক হেক তৌবা ওইবসু য়াম্না হন্দুনা লাকনি। অদুনা শিবা য়াবা মতম্গী চুম্নগী অরাইবা এটেক ওইবা হায়বসি দা জল তৌবা মথং তৌদবগা মরা লৈ। অদুদু শাংলেনদি তপ্পা তপ্প হেবগা চুম কনখৎলকপা অদুগা মতমসু মিনিট খরদগী চুম শাংদোকপা মখলই শংজেন তৌগনি। পাক্ত চৎপদা লেংজকাপ ওই। মমস্থ চুম শাংদ্বা তৌর'ও থোক্তকাপ কন-খংলকপা অমসুং চুম খংদোক্লকপা কন্দবো'ইনবনি। চহি ৪০, ৫০গী মতুংদদি অকনব' শাংজেন, হেক হোৌগৎপদা তৌবা য়াদে। ফজনা. তিগ্ন ন', কাব তেংদুনা নৈনমগী নোংমা হেক্তা মাইদ চগ'ক' চৎপা ক্ষুংথোম, হোকী, নুংশূক হুনবা অপঙবা থবক্তি। যাক ওইবো'ইনবনি। "ঐদি থাম্না ভম্বকই, হৌজিকসু ওমগানি" হায়দুনা মোইখৎলব মশাংদকা হায়গনু, চাংসু য়েংগনু. হাট' থোকন্না এপেল ফাক হৌগনি হাট' দাইনেতেসন্ তৌরকপগী হে ফম্ব্র। (শংজেনগী মতাংদা পাংবিয়ু)।

পুক্লাং অসিনা শাংগৎলি; পুম্নমক্না শেগায়বী। পুক্লাং মুংচাইহনব', চিংনবা, খোয়রা' থে'যশাওনবা. অশাওবা, শিঙ্গলা চিংনব' থ দোকপীয়ু। অমনা অনাবা মরাম অসিগী থুদম লাই-লংশং অসি পাম্বগা থবৌরব্রবদা পাবম্বিবা পুম্নমক্না ইশা ইশ দা পানশিন্দুনা হাটকী লায়না অমা মত্রগা অমনা নাই হায়না থববৌবা

য়াবা য়াওই। মাত্র ভৌবিগনু। চুমগী পুক বেরা ভৌবদনস্ত হাটকী খুদম ময়াম অদু উৎলকপা য়াই। শেমগৎ-শাগৎপগী রাংবা লৈবা য়ু। পুক্কীং তপথনা থম্মীগদবনি।

কিডনি কিডনি থরাম্ব পুবা ইন্দ্রিয়শিংগী মমুংদা মরু-ওইবা ইন্দ্রিয় অমনি। মরম অসিনা কিডনি হায়বসি কনখা মওংদা শরুকপগা হায়বসি থডবা চাই। মাইক্রোসকোপতু য়েংবদা কিডনিগী পীকথবা (ইংলিশতোক্কবা ফিল্টার) ফিল্টার মচা ময়াম পুল্লপ পুল্লপ পুনশীন্নগা অমগা অমগা সিমেন্টনা কাক্কীনবা লৈ। ফিল্টার অসি কিডনি অমদা ১০,০০,০০০ লৈ। কিডনি অনিদা ৪০,০০,০০০ লৈ। ফিল্টার অমনা ইঞ্চি অমগা ইঞ্চি অমগী মতা থোকপগী অমগা শংই। পুল্লপ শমজিন্নরবদি মাইল ৩৫ রোম শাগনি। অমুক নুংদা পুরা হনবা ঙম্বা থবক ভৌবদা থ অহুমগী মনুংদা ফিল্টার অমনা ড্রোপ অমত্তা শংদোকই। নোমদা ড্রোপ অংগী চাংথোকপগী য়াম্না পুথোককই। অমুক য়াম্না লুপ্পা, নৌথবা ইন্দ্রিয় অমনি। চবা থাবা য়ুংবা, শরুকবা শোংলক অমসুং থবক থডনা চৎবা য়াদবনি। থু ইদগী শাথিনা শোকনবা ইন্দ্রিয় অমনি।

ব্রাইটস ডিজিজ — হকচাং অসি নথম, মুং ক্রুং চঙবা নেফ্রাই-টিস, কিডনি নাবগী লায়না কয়া অমসুং হকচাং অপুম্বা ইশিংনা শোংথংলি; মুকোংদগী হৌদুনা খোংউ থুং চুসুং চনিং ইশিং না শোম-থংলি, হকচাংগী ঈ পুম্বক ইশিং ওল্লকই। কিডনিগী থবক অসি খোংহৌদনবা মশাকনা থম্বা মী থুদিংমক্তা চেকশিনগদবনি।

কিডনি ফিল্টারনা অচৌকপা থবক তৌই, ফিল্টারশিং অসিদা পুথোকখিবা য়ুং অসি চহি ৬০ পুংসবা মী অমদা ত্রম ২৪০ নি। অরাম্বনা টন ১৬ নি। টন অমগী মরি থোকপগী অহুমনা মপাংনি। নোংমদা মী অমনা মপাং ওইনা আউন্স অমা পুথোরকই। কিডনি সেল (Cell) অসি ৪০,০০,০০০ লৈ হায়না থনবদা পুক্লীং মুংঙাই। অদুবু মশা শোকখ্রবা, মাঙহনখ্রবদি অমুক শোগৎলক্কদবা লৈতে। অদুনা করম্বা চেকশিনকম থোকপা? প্রোটিন হায়বদি শা, ঙা, মেরুম, শঙোম, ছানা চাগ্রগা হকচাংদা শিজিন-নবা লোইরবা মতুংদা লেমহৌবা শকক অদু ইউরিয়া ওইনা য়ুংনা থোরকই। ইউরিয়াসি মাঙহনতকুবা ওইবা হুমক্তি নত্তে। অদুবু ঈদা ইউরিয়া লৈরিবা চাং অদুগী মতুংদ কিডনিদা হেন্না থবক পী।

অদুগা অতোপ্পা ... ইউরিক এসিদনি। মী অমনা চাবা কৌনবা চিজ্ঞাক চাংগী হিংবা মাওং অমা ওইনা নোংমদা গ্রেন ডেনতগী হেন্না পোংক্তে। ইউরিক এসিদ হায়বসিদি তোংদগী লাকপনি। শাদোং অমুক ইউরিক এসিদ য়াওই। মণ শাদা পাউণ্ড অমনা গ্রেন ডজনবরি য়াওই। পূং কূনমরিদা হকচাংদগী পুথোকখ্রগ লোকপা ইউরিক এসিদকী শরুক অনিনি। মণ শা পাউণ্ড অমা চবদি মতাকী কিডনি অদু এসিদ লৌথাক্নবা মশাগী লৈজবা থবকী শরুক অহুম হেন্না পাঙথোকপা তাই। ভল অথুম্বা (হুইট ব্রেদ) পাউণ্ড অমা চারবদি ইউরিক এসিদ গ্রেন ৭০ য়ুং ওইনা পুথোরকপা তাই হায়বদি কিডনিনা নোংমদা পুথোকচবা অদুগী শরুক ১০ দি পুথোরকপা তাই। কৈ,

নোংশা, হুইগুম্বা শাহিং চাবা জীবদি মখোয়গী কিন্নাক্লা ইউরিক এসিদতু ইউরিয়াদা ওন্থোকপা ঙমই। মীওইবগী লিভারনদি হুইগুম্না ইউরিয়াদা ওন্থোকপা ঙমদনা শা য়াম্না চাবা মীগী কিডনিনা শদুম, শ দোং চাবদগী পোকপা হুশিং অদু থেংনজবা ঙমদে, বানা থোকই।

ইউরিয়া অসিদি চুম্না লায়-না পুথোকচবা ঙমই। অদুগা ইউরিক এসিদতি অকনবা হুনি,মসি পুথোকখিবদা,ইউরিয়া পুথোকপদা ব্রাবনা ইউরিক এসিদ পুথোকপদা বাবদগী শরুক ৭৯ ভাগনা থোকই। শা চাবসি মরম অসিদগী, কিডনিদ য়াম্না থীনা অবাবা পীবনি। ইউরিক এসিদনা কিডনিদা হৈনহন্দবা অমা পোকহল্লি অদুগা কিডনিগী সেল (cell শিং মাওহল্লি। ইউরিক এসিদকী মকুপাশিং অদু কিডনিদা লৈরগ... শমনরই। ... অদু ইউ-রেটার হায়বা কিডগীদগী ব্লাদার ভাবা মরীন অদুদা কুয়ক্তুনা ব্লাদারদা লাকই। মাংদগী ইউরেথ্রাদা শক্লক্তুনা মপান থোকপদা থাওরকই নত্রগা কিডনিদা ব্লাদারদা মথং মথং লোন-থংনজনা চঙনা লৈহনা ইন্দ্রি অসি শোকহল্লি। য়াম্না রাহন-নাহল্লি, শিংহল্লি।

কিডনিদা পক্কদবা পোং – মসলা, অমেংপা, হন্জাব মরু, থাও, আচার, শিং, মূলা, মোরোক, উ মোরোক, থুম অসিনা কিডনিদা অবাবা পী অমম্মুং কিডনি মোংহল্লি। কিডনি অহল ওইহল্লি, মীনা অহল ওইবসি কিডনিনা অহল ওইরক্তুনা থোকপনি

চা, কোফিদা য়াওবা থেইন অমসুং কেফেইন্ অসি কিডনিদা য়াম্না শোকহল্লি। ইউরিক এসিদকী চপ মান্নবা চুনি। মসুং কপ অমদা য়াওবা ইউরিক এসিদতগী মসুংগী চাংগা মান্নবা কোফি কপ অমদা য়াওবা ইউরিক এসিদনা চাং হেল্লি।

য়ু অসিদি কিডনিগী য়েক্নবনি। বাক্টেরিয়াদা কিডনি য়াম্না নাই। মরমদি বিয়ার অসি য়াম্না থকপা লমনি। পুকচু য়াম্না থকপা করুই অমসুং থোংজাইদা কিডনি য়াম্না নাইবে।

চুরুপতা য়াওরিবা নিকোটিন্ অসি কিডনিগী য়েক্নবনি। চুরুপ থক্লগা কিডনি মাংহনবা থিংবদি চমত্রগনু থরমথে য়েথোকপা য়াই।

থুম অসিসু কিডনিগী খ্বাইদগী য়েক্নবনি। চাক্লিবা চিজাক থুদিংদা হকচাংগী ওন্নবা থুম য়াংহন্নবর্নে। মহাওগী হৈনবীবদগী থাদোকপা লুবগনি। থাদোকপা তশীমু।

ঈশিং থকপা— ঈশিং অসি হাংলবদি ঈথগী চু পুথোরকপা ওমদে। নোংমদা মুং পাইন্ট অহুমদি হান্নীবনি। অহুনা নোংমদা ঈশিং গ্লাস ৭/৮ দি থকপা তাই। কিডনি অনিদা ঈশিং আউন্স ৫০ (য়াংখৈ) পুথা ওমই। থরদা কৈবদ মপাল থোক্নীবা করিগীনো? অশীনবা অহুনা কৈবদা হৈবদযনি। ঈশিং থক্লগা মাও য়েনথাইনহনা মখাক হন্দংলবদি কিডনি শোক্কবা হেল্লি।

থোঙ হাম্বা য়াদবা— থোঙ হাম্বা য়াদবা হায়বশিনা হাক্চিবা পুন্দকপী ইহেন হেল্লি। কিডনি অসি মতম চাদনা নোমা

শোকহল্লি। অমাংবা অহ্ পথ-পুমথহুনা কুইনা লৈবদগী হকচাং অপুম্বা চাইথিবা হু অহু য়ুং ওইনা লাকপদা অঙকপা মথলগী অৈভেগা মামত্রবা থবক মথঙ অমা কিডনিদা পী। মাহুদগী কিডনি অসি থীনা শোকহল্লি। কোংলোন্দগী লাকপা হূসিনা জিভরদা অমাবা কম্বা পীহুনা লিভর শোকহনবগা লোয়ননা রানা কিডনিনা পুথোয়কই।

শাথিগ্রবা রাকম অমা — স্কার্লেট ফিভর, লাইথোকপা, ইনফ্লুয়েঞ্জা, তাইফোইড, নিউমোনিয়া, কোৱামলাই লাইকুপকুপা কয় কয় হাইনা নাবা লায়নাশিং অসিনা হৌজিক হৌজিকথাক্ত শোকহল্লী হায়বা উত্রগম্ন, উংলঙ্ক্রমথ্ন মভুংদা কিডনি শোক্লকপগী মরুওইবা রাকমদি লায়না কয়া অসিনা নাথিবদগীনি

ইউরিক এসিদ অসি তোংগী হূনি। মসিনা গাউত, ব্লড প্রেসার তোহল্লি, কিডনি নাহল্লি অমসুং মমীগী লায়না কয়া পুরকই। তোংগী থবক্তগী ইউরিক এসিদ থোয়কই, অহুগা মরুওইনা মেথগী থবকগী পোক্লকই। ইউরিক এসিদ পোকপা ঙিঙ্গাক চাবদা য়াওহন্দ্রবন্সু মপানা ঈদা পোকচরকপা ইউরিক এসিদকী ওইনা য়ুংদা য়াওরকপগী চাংদি গ্রেন মরিদগী মাপলনি হায়না মেয়্রমলেৎতিনা হায়। চুম্বগী য়ামহনা চাবদা পোকপা ইউরিক এসিদনা শরুক অনি অহুপা শা চাযগা শরুক মডা/তরুক লেংথলি। মণ-শানা গ্রেন তরাবরি পাউও মবদা থোয়কই। ওকপা পুম্নক, হুইট ব্রেদ, শাগী কিডনি, লিভার অসি চাবদা চুম্না পুথোকপা থোকপা চাংগী শরুক মডাদি ইউরিক এসিদ য়াওই। মণ-শাগী মথী

থকপগী মুংদা নবল হেনগৎহল্লি। চূই.কৈগী কীরাকনা ইউরিক এসিদগী ইউরিয়া ওস্লোকপা ওমগুম মীওইবগী হকচাংদগী ওথই থম্মরম্বগী স্নকওম ওমজ্রে হায়না লৌশিংশিং থজনরে। মীনা শা চাবা হৌনদে হায়বসি মসিনা মরম অচৌবা অমনি।

চাক, ভল চাবগী মহুত্তা অয়ুক্তা আলু চারবদি ইউরিক এসিদ্ মাওহল্লি। মীওইবগী পুক্লিদা থরায় অসি হিংনা থম্মবদা কিডনিনা পুথোকপগী থবক তৌরিবা অসিগী শক্তক অনি হেঙ্গংনা পীশিল্লবগী কিডনিনা তৌবা ওথৈজে। কিডনি অমা লৌথোকপ্রবদা কুইনা হিংবা য়াই। কিডনি হেক নাবগা কয় য়াম্না শোকচিল্লংগে হায়না য়েংহনগনবনি। হৌজিকসু মতমদা কয়া শোক্লে করম্ব কয়ামুক নীংথিনা থবক তৌরিংগে হায়বসি য়েংলগা হায়বা ঙম্মে। অত্তুনা থাঙ থাবদা শিথহনবা য়াথিগনি য়ারয়েই কাওবা লেপ্পা ঙম্মে। কিডনি অমা মাত্থনা ভংথাই অমা লৌথে বম্রে। অতুদগী বা অমা লৈবগা অতোপ্পা থমহন্দুনা নারক্কুনা পুমক্কৌ লৌথোকপ্রগা ওসাইগী লৈহৌরিবা ভংথাই থমতহনা চহি য়াম্না পুন্সিবা য়াওই। তৌবদি ঔদি য়াম্না শেংনা থম্বা তায়। মীওইবসি কিডনি অমতনা কুইনা হিংবা য়াই—অদুগা কিডনি অদুমক্তি তেক্ত কায়দবা অমদি ওইবা তাইর কিডনি অমা লৌথোকপ্রবদি লৈহৌরিবা কিডনি অমা অদু মশা চাউখংলি অমসুং থবক হেনগৎলা পূই। শাদদি মহা ওইরিবৈদা কিডনিগী লেন মশীং হেনগৎলি—অহল ওইরক্লবদি মশামক্তি চাউখংলকই অদুগা লেনদি মশীং হেনগৎলক্তে। মীদদি মসি লৈতে মী ...মনা হিংবদা চত্তবা থবক অদুগী মাল্লা হেনা পুজবা চমবা লৈচনা কিডনিদা পাদল পীনখীরকই।

অসিগুম্বা পাঙল অসি কয়াম্না মাঙহল্লকই — কিডনি লৌথোকখিবা, থবক হেন্না পীশিন্দুনা মাঙথহনবা অদুগা অহল ওইরকপগা লোয়নননা ময়াই তাথরকপা অদুম অসিনি। অদুগা কিডনিনা থবক ফজনা তৌবা ঙম্লিবা মথৈ হকচাংদা ফত্তহৌদি য়ায়া লৈরবস্ম অমুক্কা হেন্না থবক তৌফম থোক্লবস্ম, করিস্ম সুংঙাইতবা থুদম লৈরোই। কিডনি অদু থবক পুবা হেক ঙম্লক্তবদা সুংঙাইতবা মথল পুম্নমক্কী কিডনি ময়াই তাবগী থুদম লাকনি। হিদাকমনা, জদা, হিদাক থকপা, কাংচুপ থকপা, চুরুট থকপা মীওই পুম্নমক্কী দশা অদুম্না লাকনি। যু থকপা মীস্ম চৌংথবা থক লৈরোই। ইংলিশমেন, আমেরিকান্গুম্বা শা চাবা মী কিডনি নাগল্লি। থোঙহাম্বা য়াদবা মীদা এলবুমিন্ ঈশিং চৎপদা য়াওরকই। কিডনি অদুনা নায়বদি এলবুমিন্ লিশাংশিংনা য়াওরকই। তিস্যুদা এসিদ পৈশিনবদগী থোরকপনি। অদুনা থ্রৈনা ঙসাই পনথ্রিবা ফিল্টার মচাশিং অদু পুম্না সিমেন্টনা ফাজীন্দুনা লৈ হায়রিবা সিমেন্ট অদু এসিদ অদুনা পৈশিন্দুনা কিডনিদা লৈরবনা শৌদোরকই। সিমেন্ট অদু হৌজিক য়ুংদা এলবুমিন ওইনা থোরকই। থোঙ হাম্বা য়াত্রগা 'ইন্দিকান" য়াওরকই। চিনি হেনমন্না ঈদা লৈরগা চিনি য়াওরকই। অদুম্না হকচাংগী অনাবা কয়া হকী ঈশিং য়েংলগা খঙবা ঙম্বা কিডনিনি। মশা ফনা থমদবা য়াত্রবা অরুবা ইশ্রিনি। ঈদা লৈরিবা মচী লাঙৎ শরুক অদু কিডনিনা নোংমদা ৬০ য়ক হম্না চামথোক্লবা শরুক অদু ঈদা অমুক হন্না থাজীল্লকই। করবা শরুক অদুনা য়ুং ওইনা পুথোরকই।

নেফ্রাইটিশ— হকচাং মনুংদা কন্ত্রগী মায়া লৈহনী য়ুং ওইনা পুথোরকপদা কন্তহৌদিশিং অহুনা থোইদোকপা হৈনদবু পীত্রবদি কিদনিগী কিন্টর ত্থাবুলসশিং অহু নাবা য়েকপা থোইনা থোকতে। ফুরি ফুমাং চো'থোকপা অহুগা নিউমোনিয়াগুম্বা লায়না পোকহন্দুনা কন্তহৌদিশিং অহুনা অমুকন্থু হেক্তা মক্সগী কোয়না কিডনি অহু নাহল্লী অমঙ্গং চাকহল্লি। অমাবুশিং থসি কংহন্সবদি কিডনি শোইদনা শোকহনগনি।

তিদাক শিজিন্নমনবদগীস্থু নেফ্রাইটিস লাকই। অগ্ মথৌ থরা, থাউ থাকবা, মীয়োনবা মতমদা লমচৎ কত্থবা কয়াদা হৈন-রুবনা নেফ্রাইটিশ পুরকই। অঙৌংবদা লৈথোকপা হুকচাং চোংতুনা লৈরুবদগী নেফ্রাইটিস লাকই। হিংনবগী পাজদ হন্থহনগ্রবা মীওই নত্রবদি ঙা কাবা, হি হোনবা অঙৌংবদা লৈবী মীশু থক নাদে।

লাইওং লাইশক— হৌরকপগী লাইওংদি মী পুম্নমকপা থক মামনা লাকতে।

অতাং মচাদদি করৎ করৎ হাইনা অথুবা মওংদা মাই অহুগা লাইহৌ কঁনা লাকই। অন্থমনা অতাংদা লাইওং থসিনা লাকই। অহুমনা থরদং ওয়দবগী ভাবতা লাকই। অহু মুংগী থাকমদনা অহোংবা অমা শোইদনা পুরকই। কোক চাকপা তনিংবা, ওবা, ঔশিং লিকপা। মাংবা মাদবা অমমুং লাইহৌ হৌরকই। অহুগা করিগুম্বা মতমদা লাইহৌ য়াওদবগু য়াওই। খুদু থসি ককচিনা উরকই। মাং থসি ইথোন থোকা উরকই

মীক্রপান অকোয়না পোমখৎনা উই। খুজেং পোমই। উনশা কুংই। সলৈবাম কায়। মিহন খুজিল্লী। নিংথম চনি। অঙাংদি মখু থেকপগী, চিংবগী ভাব লাকই। মথোঙ পোমই, অথিবম অক্ষিবিলাটি খোলগুম ইবং লংবা মওং অমা শোরকই। মমায় হায়ুৎপা, মীৎপান পোমখৎনা উগনি। মী কংগনি ব্লদপ্রেসার হাইগৎলক্কনি। মুংদা এদবুমিন মাওরকনি। অহৃপা রাম্না লিক্কা চৎকনি। মৈথু মচু মাঙ্গবনি, মমৈদা মুশিল্লকনি। মাঙ্গ মুংদা মী মাওরকপননি। থোইদোক্লা শাথিবা মওংদা লাকদবা নত্রংদি স্নেংবা নিনিগী মুঙ্গুংদগীনা চয়োল ১/২ গী মমুংদা অহুম কপং-লকই। অসুমনা একুাট নেফ্রাইটিশ পুমমক কজখি। মওইদহুনা হুনদোকপীহুনা, মিংথিজনা লাইয়েংবীগ্রবদি ক্রোনিক ওনখি। ইউরেমিয়া হায়বসি মুং অঙু হকচাং মমুংদা পুমহুনা হকচাং শোকহল্লি. মাও চিংথেকপা, পংথবা উচুপ তাবগুম তাহনা, লৈবা মায়বদি লাইগী নোংময়দা লৈরেঙ্গ হায়বা কিভম অহুদা লাকখি।

ব্রাইটস দিজিজ — লিশাং শিংনা ব্রাইটস দিজিজনা নাবসি একুাট নেফ্রাইটিশ অহু থৌশাদনা সুম নাবা কনবা য়েংবিদবদগী লাকপনি। হকচাং অঙ্গম কনা থম্নবা কনা হোৎনপদবনি। লায়বা ফাগিদি নাই হায়বসি কয়া থংবা বাকুম নত্তে। মুংবা কন্তথোদি কদি কয়মবা মাওরবগে হায়বসিনা মক ওইনা য়েংগদবনি।

ক্রোনিক ওইনা নারকদবদি ব্রাইটস দিজিজ অসিদি মুদুম মথল মুথল শীয়রই। খুয়মনা মুং কীরুরই। খয়মনা মং মায়া চৎথি। খয়মনা মীশিংনা হকচাং পোমথৎলি। খয়দনা

পোল্লখৎতে। অয়াম্বা ওইনা লৌরবদা ব্রাইটস ডিজিজদা মীৎ অসি মশেন ময়াং উরকই। মীৎ অসি উশিল্লকতা মীহুম কল্লা হুন্নি। ব্লদ প্রেসার থাইগৎলি। খোঙ চিক্কেং চিক্কেং হাম্বই। তাইক্কেং তাইরকই, ঈ থাংনকতে। উবদা তাইক্কেং তাইরকই। মীৎখাদা অমূবা মঙ্গি লৈরকই। কোক চীকলকই। হ্নম হেনজিল্লকপগা লোইননা হকচাং অয়াম্বা ঈশিংনা পোমখৎলি। হার্ট চাওখৎলি। খোমখা মীহুম চোংঈ হকচাং অপুম্বা পোমখৎলমদাইদা ঈশিং চৎপা য়ারক্তে। কেটেচায় শিজিন্নহুনা ঈশিং লৌখোকদবনি। মুপী মীয়োনবীনা থা শুরমদাইদা ব্রাইটস ডিজিজ তোগায়। য়েংবীচহৌত্রবদি, থওইনা পেন্নবী-হৌত্রবদি হকচাং অপূম্বা ফক্ত-হৌদিনা থম্মুনা য়াঙ চীংগল্লি, তান তাদনা পংথগনি, শিবা য়াই।

লায়য়েং — কিডনিদা ঈশিং পুন্নুনা লৈবদগী মাবা ওইরবদি অমম্নুং পুক থীল্লবদি ঈশিং থকদবনি। অহুপা কিদনি নারবদি ফক্ত হৌদি শেংন্নোক্লবা ইক্সি লৈহৌরিবসি লংস মশুন। উনশাদা তাইহৌকে। উনশানা মরু ওইনা ফক্ত-হৌদি লৌখোকখিনবা লাক্লগনি। অহুপা কিদনি মশামকস্থ ঈশিং থকতুনা ফক্ত-হৌদি লৌখোকখিনবা লাক্লগনি। এক্যুটতদি হোট ব্লাংকেৎ পেক, কোল্ড ওয়েট সিট পেক কাম্নগনি। ডিঃ ১১২—১১৫ ফারেনহীট হোট এয়ার্সল বাথ কাম্নগনি। লাইহৌ লৈত্রবা অহুপা ঈশিং থইংবা খোমদা থাপৎলকত্রবদি হোট ওয়েট সিট পেকনা ইক কৈথং য়াম্বা শোনবা মী ওইরবদি চনিংদা ঈশিং "থোমবীয়ু"। অতৈ পৌক

মীকুপান অকোয়বা পামথনবা ডুই। থুকেং পোমই। উমশা কুংই। সনৈবান-কায়। মিহন থুজিন্নো। নিংথম চলি। অঙাংদি মাড থেকপগী, চিংথগী ভাব লাকই। মথে'ঙ পোমই, অথিবম অক্তিবিলাটি যোনগুম ইথং লংবা মঙং অমা থোরকই। মমায় হাপুংপা, মীংপান পোমথংনা উগনি। ই কংগনি ব্রংথ্রেসার হাইগংলকনি। ঘুংবা এলবুমিন মাখরকনি। অচুপা য়ামা লিক্কা চংকনি। মৈথু মচু মাখরনি, মথৈদা মুশিনকনি। মাড ঘুংবা ই য়াওরকপননি। থোইদোক্কা শাখিবা মঙংদা লাকদবা নত্রংগদি য়োংবা নিনিগী মনুংদগীনা চয়োম ১/২ গী মথুংদা অড়ম কপং নকই। অস্তুমনা একূাট নেফ্রাইটিশ পুম্নমক কজখি। থওইমত্তনা হনদোকপীক্কনা, লিংথিজনা লাইয়েংবীত্রবদি ক্রোনিক ওনখি। ইউরেমিয়া হায়বসি ঘুং অত্র হকচাং মথুংদা পুমথনা হকচাং শোকহল্লি. মাড চিংথেকপা, পংথবা উচুপ ভাবগুম ভাহনা লৈবা য়াখবদি লাইগী নোংথমদা .লৈরে হায়বা কিডম অহুবা লাকখি।

ব্রাইটস ডিজিজ — লিশাং শিংনা ব্রাইটস ডিজিজনা নায়রসি একূ্যট নেফ্রাইটিশ অহু থোশাদনা সুম নাথা কনবা য়েংবিদবগী লাকপনি। হকচাং অসুম কনা থম্নবা কনা থোংবগদবনি। লায়না জাগিদি মাই হায়বসি কয়া থংবা থাক্তুম নত্তে। ঘুংবা কক্তথৌদি করি কয়নবা য়াওরবগে হায়বসিনা মক ওইনা য়েংগদবনি।

ক্রোনিক ওইনা নাযকলবদি ব্রাইটস ডিজিজ অসিদি মমনু মথক মুখদ শীররই। খুঙ্গনা মুং কীরকই। থয়দনা হং মাখা চংলি। থয়দনা ঈশিংনা হকচাং পোমথংলি। থয়দুনা

পোম্বগদবনি। অয়াবনী ওইনা লৌরবদা ব্রাইটস ডিজিজদা মীৎ অসি মপোন মরাং উরকই। মীৎ অসি উশিল্লকখ্রে। মীহুন কয়া হল্লি। ব্লদ প্রেসার লাইগৎলি। খোঙ চিকেং চিকেং হাবই। তাইকেং তাইরকই, মৈ থাংলকখ্রে। উনমা তাইকেং তাইরকই। মীংথাদা অমুবা মরি লৈরকই। কোক চীকলকই। হুম হেনজিল্লকপগা লোইননা হকচাং অয়াবা ঊশিংনা পোম্বগদলি। হার্ট চাওখৎলি। খোমবা মীহুন চোংই হকচাং অপুবা পোম্বগদলবদাইদা ঊশিং চংপা যায়ক্তে। কেটেটচা শিজিনহনা ঊশিং লোথোকদবনি। মুপী মীরোনবীনা থা শুরমদাইদা ব্রাইটস ডিজিজ তোপান। লোংবীহৌরবাদ, থওইনা পেন্নবী-হৌরবদি হকচাং অপুবা কক্ত-হৌদিনা থম্বুনা যাও চাংগনি, অমান তাদনা পংথগনি, শিবা য়াই।

লায়য়েং — কিডনিদা ঊশিং পুন্নুনা লৈবদগী নাবা ওইরবদি অমরুং পুক থীনবদি ঊশিং থকবনি। অহুপা কিদনি নায়বদি কক্ত হৌদি শেংথোকবা ইত্রি লৈহৌরিবসি লংস মশুনা। উমশাদা তাইহৌকে। উমশানা মরু ওইনা কক্ত-হৌদি লোথোকখিনবা লাকগনি। অহুপা কিদনি মথাবকনু ঊশিং থকতুনা কক্ত-হৌদি লোথোকখিনবা লাকগনি। একুয়টতদি হোট ব্লাংকেং পেক, কোল্ড ওয়েট মিট পেক কাবগনি। ডিঃ ১১২—১১৫ কাচকী হোট এয়ার্সন বাথ কাবগনি। লাইহৌ লৈরবা অহুপা ঊশিং থইংবা পোকদা থাগৎলকত্রবদি হোট ওয়েট সিট পেকনা ইক কৈথ ঘামিনা পোলবা থী ওইরবদি লনিংদা ঊশিং "পোম্বথীবু। অতৈ পৈক

ভৌবিগনু। হুংত্তাইদ্রিবা খুদমশিং অদু হেক্ক মাঙবিদ্রিবা কাওবা থোরবীয়ু। পুং ২ অদুগা ময়ক্তা পুং অমমম লেপ্লীয়ু। য়াম্না কম্না ন্নায়বা অদুগা লাইহৌ কম্না নৈরবদি অঙৈংবা পৈক ভৌরদবনি। অদুগা পুং ২ থমবীয়ু, তুমগ্রবদি পুং ৪ কাওবা লৌ-থোকপীগনু। করিগুম্বা মতগদা পুং ময়ীগী মতুং কাওবা থমবা ভারবদি পুং ৪/৪ থুদিংগী কি মথক্তা ঔশিং অঙৈংবা চাইগদবনি। অদুগা হকচাং অড় শাগৎপা ডমইত্রা হায়বদু য়েংগদবনি। মুংশিং অশেংবদা থমবীয়ু, মীহুৎথোং হাংদোকপীয়ু। হকচাংদি সুমনা থমবীয়ু। এনেমা নিডিগী লৌবিয়ু। খুদম পুন্নমক পুন্নাং মাঙত্রিদ্রৈদা করিগুম্বা অমত্তা পীজবা য়াদে। চয়া হেনবা নং ওদা থনবিদুনা ঔশিং হোয়না পীথকতুনা ঔশিং কজনা চৎহন্লু। য়াম্না কম্না লাইহৌ হোত্রবদি ঔশিং অশাংবা থকপনা খাইদগী কৈ। একুট নেফ্রাইটিশতা কম্পুংদা পোখাবা চংই। থোইদোক হেন্দোক্লা লাইহৌ কম্না নৈরবদি পোথাঙব সুকয়া য়াদবনি। ঔশিং চৎপদা মপংগী শরুক হেনগৎলকপসি শাজেন নত্রগা থবক কম্না ভৌরগা হেন্নি। মপং অসি কিডনিদনা পুথোকখিগদবনি। লায়না অসিদদি শাজেন ভৌবনা থরারগী পাজন হেনগৎহনবা থক য়াদে। অপিকপা অঙাংদি একুট নেফ্রাইটিশনা ভৌগনি। [illegible]ডবা, খুদম ময়াম অসি মাঙমিত্রিবা কাওবা চয়া হেনগুমনা নৈথোকপা হায়বদি ভৌদবা য়াদবনি। মদুবু অঙাংদি লোংবা নিনিংগী হেন্না চয়া হেনবা য়াদে। অহুনা কমলা মহী, অজুর মহী, চিনিদি হায়রীদনা পীথকপা য়াই। অতোপা পোৎশক অমত্তা

পীজবিগন্নু। লাইহৌ লৈরবদি ঈশিংদা চম্প্রা মহী থন্না য়াম্লগা পীথকপা য়াই। অতৈ করিগুম্বা অমতা পীজবিগন্নু। অঙাংম্নু মুমিৎ ২/৩ চন্না হেন্নবা মতুংদা থজিক্তুং মমায় ওম্লক্রবদি কমলা মহী পীথকপদা ফগৎহন্নবা হোৎনবীবদা থোইনা কায়বা থোকলোই। অদুবু কিডনি নাবদা শঙ্গোম্না থ্বাইদগী ফবা চিঙ্গাক্লি অমম্বুং হিদাকান। মরমদি শঙ্গোমনা কিডনিদা হৈনজবা ইহেন হেল্লি। মহী য়ম্ম থক্লগা কিডনিদা থবক হেন্না পী হায়না থনবা য়াওই। মসি য়াম্না থ'না লানবা ৱাকম'ন। মরমদি মপং য়াওবা য়াম্না থীনা কুংশীল্লবা মুং অসিনা কিডনিনা থ্বাইদগী হৈনদে। সঙ্গোম পীথকতুনা হেক থমবা হৌবদা চনিংদা ঈশিং থোমবা, হকচাংদা পেক তৌবা থাদোকপিয়ু। অদুগা ঈশিং অঙৈংবা অশাবা ওমওম সিজবাথ নিত্তিগী চয়োন কয়া তৌবা য়াই। মুংশাদা অয়ুক পুং ৮ ভাবদা অমুক, পুং ৩ ভাবদা য়াইবিয়ু। অত্তবু মুংশা য়াইবন' মুশিলহনবা (sun burn) য়াদে। কিডনিদা থেকপা থিনবা লাক্লবদি করিদগী লাকপনো হায়বদু হেংদুনা হোৎকম লৌথোকপিয়ু। চনিংদা ঈশিং অশাবা থোমবা ক মগনি।

ক্রোনিক নেফ্রাইটিশকী লাইয়েংদি থৱায়গী পাঙ্গল হেনগৎহন্নবা লাক্লগনি। মুমিৎ তরেৎনিদগী তন্না মরিনী ফাওবা চন্না কেন্দোকনি নং ২ গী চন্না মহেন্দা লৈবীয়ু। মুমিৎ ২/৩ দি চন্না হেনবা তোকপা নং ২/৩ দা লৈবিয়ু। নীং থুংনা লাইয়েংগে হায়বা ৱাফমদা শঙ্গোমদা থকতুনা লৈবনা ইক কৈ, ইহেন হেল্লি। ফমুংদা অদুম পোত্থাদুনা লৈরগা শঙ্গোম তাক্তা থকপা

নং ১ দা লৈবিয়ু। পোখাক্সুনা লৈখোকপা য়াদবা মীওই ওইরগা সঙ্গোম ভাক্তা থকপা নং ২ নত্রগা নং ৩ নত্রগা সলাদ ভাক্তা চাবা মচা অস্তনা খাইদগী কে। থুদম মুংভাইতবা লৈরকত্রবদা চেকশিন্না আঙাগী ঘী থাও য়াওদবা ভল অকংবা নত্রগা চাক খরা হাপচিনবা য়াই। হেক মুংভাইতবা থুদম লাকপদা পুন্নমক খংখং থাদোক্লগা সঙ্গোমদা থকপদা থমজীনবীয়ু। অহুবু অয়াম্বা মতমদা মিপ্রিবা নিয়ম অদি ইল্লবদি মতাং অসিদা চাক, ভল হাপচিনবদা অচুম ফখিবা কয়া য়াওখি। পাঙ্গল লৈরবদি, নঙ্গল, লেংজুম খাং নমবা মানবা থেকপা শান্নবীয়ু। অচুগা শঙ্গোম থকপা মীওইদি অতৈ শাক্তেন ভৌবিগনু। অয়ুক শঙ্গোম থকত্রিবা মতম অচুদা শান্নবিয়ু। শঙ্গোম থকপা থাদোক্লবা মতুংদা খর খর হেনগৎলা বাকিং চৎপা অচুগা হিংনবগী পাঙ্গল হেনগৎনবা খরা হেনগৎপা মওংগী শাক্তেন ভৌবা নত্রগা খর খর হেনগৎপা মওংদা বাকিং চৎপীয়ু। ক্রোনীক ব্রাইটস দিজিজদা কিডনি মরাই ভাবকলে হায়বা খঙলকপদা ভৌবা য়াবা কয়া লৈ।

(ক) কিডনিদা হেন্না থবক পীবা অমসুং কিডনিনা হৈনদবা পোৎশক চাবা থবক থাদোকদবনি।

(খ) ঊশিং মরাং কায়না থকদবনি।

(গ) মীনা চাবা হৌনবা চিজাক হৈ, মনা-মশিং, মহৈ-মরোং, শঙ্গোম চাগদবনি।

(ঘ) হেজিন্না চাশিনবা য়াদে। য়ু, শা, ভা, ঘী থাও, মুশলা অকচা চায়োইদবনি।

(ঙ) চাং নাইথ্রবা মওংগী লমচৎ শেমগৎকনি। মুংশিৎ-মুংশা মরাং কায়না কংবা মফমদা লৈবা ঙমগনি।

(চ) খোড অসি মোংমদা অহুম্রক হায়দোক্কদবনি।

নিয়ম অসিদ ফজনা ইনবদা মসুং মতম চাদনা কিডনি শোকপা, থবক পুবা ঙমদবা কিডম লাকপন্থ লায়না থিংগনি। কিডনি অসি নাবগী খুদম হেক উবদা নিয়ম অসি ফজনা ইনবীরবদি চহি মতম কুইনা অনাবা অসি থিংহনা থমগনি। মসিদনা কিডনিদ অবাব থবক পীরিবদ্র হন্থনা পীহনা কেমথিংগদবা ইন্দ্র অসি কনি।

ইউরিক এসিদ য়াওবা পোৎশক থঙবীয়ু। লাঃ ৩০২ অহুগা নেক্রাইটিজদা পীজগদবা চিজাক লাঃ ১৮৫)।

কিডনিদা নুং লৈবা— মুংঙ্ক্রং মুংকুপ, লৈথোই মকুপকী মতৌগুম ঙীশং চৎপদা য়াওরক্রবদি মুং অচৌবা শেম্লক্রগনি। য়াম্না থীনা কিডনি য়েকপা থিনবা লাকলগনি হায়না থাঙজৌননা ভাকলকপা খুদমনি।

হকী ঙীশিং অসি পাত্র অমদা থমলগা ফমজিল্লবা মতমদা য়েংবদা নাই, ম্যুকস (মপ-ভীলগুম্বা) অহুগা লৈথোই মকুপ য়াওরবদি নুং লৈরে হায়না খঙনগনি। ঙীশিং চৎপ্রগা সায়ী সায়ী, নারি নারি ভৌরবদি নুং লৈরে হায়না খঙনগনি।

নুং অসিনা ইউরেটারদা চৎপা য়াদনা চাউথ্রবদি কিডনিদা লৈবা নুং অহুমা চাউমনহুনা চৎথরকপা ঙমত্রবদি, নুং অহু মুম চাউখৎলকই অহুগা নুং অসিনা লৈবদগী মফম কল্লকপা অময়ুং

নমশিল্লকপদগী কিডনি মশাগকী মকম হোংখি। মসুং অহুনা ইউরেটারদা চৎথরকপা য়াবা মওংদা লৈহুনা য়াদার য়ৌনুবা চথরকপদা মাবক্ত 'রিনেল কোলিক' হায়শিং য়াকব য়েকপা থিনবা কোট। ইউরেটারদা পনহুনা মসুং অহুনা লৈথোকপ্রবদি কিডনিগী হাইথরকপা মরোম অহুদগী হৌহুনা কাকতোকভুনা হায়শি না হেনবা লৈখিগনা য়াদারদা য়োরকপা ওমদে।

কিডনিদা থিনবা, য়েকপনি থাং, চনিং, কোংলৌ, অখিকম য়ৌনা কয়া শাখিনা লাক্লবা ম-১ অমনি। হকচাংগী ভেমপয়েচর হাংদংনি, ওই অমসুং ওনিংই, হমাং অইংবা কাওরকই মুং হানবা য়াদহুনা হানবগী খাওবা ওমদবা মথৈ হুয়মশিংলবস্ত চাকপা মথপগী মুংচাইতবা অমম্ভ পীরি। অনাবা চাকপা খিনবা, য়েকপসি হন হুম লাউনা চাকপওং লাকই—মী অহু জুগ খাওনা বানথৈ অহুগা জ্যাগ খাওন ফয় ফয় ওয়া লৈবতুং লৈথোকাখ। নুং অহু হেক তাখিবদ মুংচাইতবা পুয়মক খাওখি। তেপাইবহু খায়দবনা অনাবা, অচাকপা য়েকপা খায়দনা বৌরকপসু য়াওই। নুং অচোবা চথরকপনা মুংদা ঈ য়াম্রা খাওরকই।

লাইয়েং—য়েকই-থিনীবা অসি হেক কহনবা হায়বসি য়াম্না মুনা থোকই। মরমদি মুং অহুনা ইউরেটারদগী য়াদারদা হেক য়ৌনা চংখিক্লবা মথৈ কারিগুম্বা পোখাবা লৈকম থোক্তে। নুং অসি চৎথরকপদা নাবসি খাওবা য়াবা মওংগী মদা নত্তে।

অহুমা যোকীনথুম্বা মথলগী ত্রপ শিভিরথরোমদা। চৎলিঙু
অহুমা ত্রপ শিফিচহৌরবদি মতুংদা লাকপা মুংচাইতবা য়াই
থর শাফগনি। চনিংদা ঈশিং অঈংবা থোমথমা পোশাহল্লি।
অদুবু মুং হেক চৎখিত্রবা মতৌ থখা পোশাবা শীথহনি, থক
ফহনবা উপায় লৈতে। নুং অসি চাউথনহনা চৎথবা য়াম্নকদি
ওপরেসন নত্তনা ওমথম থোক্তে। ঈশিং য়াম্না থকপা দরকার
ওই। অদুবু দিস্টিল্ড বাটর, নোংগী ঈশিং, সোক্ত বাটর থকপা
য়াইদগী হৈ। নিয়ম অমা ওইনা অঈংবা ঈশিংদগী অশাবা
ঈশিংনা হেন্না থকপা ফই। অশাবা থকপিয়ু, ঈশিং অশাবা থকপদা
ওপ্লি। ওথদা য়ুংদগা মী অখাবনা ঈশিং থকলিংদে। মুংচাই
মুংচাইতনা অম্লম থকচিনবদা পুক অসি ঈশিং থকপনা ঈংথহনবা
মুংচাইনা পোশাবা কংথনবা য়াওই। নুং অসি অমুক্তং লৈরবদি
মথং মথং শুথ লৈবিবিনা, পুক অসি অহেকপা মতাংদা শেংনা কনুবা
লৈহনা অমুক হমা নুং শেমকনবা শেংনা লৈবা তমগনি। অহুমা
মিয়ম নাইনা লৈহনা শাফল, বাকিং চৎহনা অহুগী মথক্তা চাম্বা
চিঙাক অহুনা ফক্তহৌদি পোকথনবা পোৎশকতা য়েংহনা
চাবদি অমুক হৌদে। এন্টিবিনেটিভ দাইট শীহনা থথদগা
মথৌদা হৈ, পঙোম, মমা মশিংনা নমনা শীকহনা লৈরবদি নুং
অমুক পোথকতে। অহুগা চমপ্রা মহী, অসি ঈশিং য়াম অমদা
য়াম্নপা চাক চাগদবা মখাং পুংখাই অমা থাংলিদৌদা শীথহনবদি
নুং মচা মচাদি লোইনবা ঙাবকই। অমুকহ শেম্নকখো
পোকথোকনগী মুংথহ লোখোকপদা তেংবাংই। নদম, পেংখাক

থ্বাং নোইবা-নাববা থেকপদগী খ্বাইদগী কায়বা ফংগদি। মসন চাওখৎনবা হিংবগী থবাবগী পাক্কন চেনগৎহনবা শাক্তেন পুম্নমক খ্বাইদগী কায়গনি। শায়বা, চেন, চোংবা, থ'কিং ফজবা চৎপা মীওইদা লায়না অসি লাক্লোই। ঈফুৎ, পুক্কিগী ঈশিং থকপীগনু। তুপ্লগী বিভিন্ড বাটর, নোংগী ঈশিং খ্বাইদগী ফবা থকুনবা ঈশিংনি

কিডনিগী কেন্সার— কিডনিদা মতুম অমা লেত্তনা লৈরবা অহূপা লোয়নননা থেকপা-থিনবা লাইহৌ লাক্রবা, মদা ঈ য়াওরবদি কিডনি কেন্সার ওইরে হায়না লৌগনি।

লায়রেং— চয়া হেনগনি (নং ২)। য়াম্না লোইবা মী ওইরবদি থয়া কুইনা হেন্নু। ময়াং থীনা কংবা মী ওইরবদি লোংখ-মিনিদা মহেন্নু। মতুংদা চয়া হেনবা হেক তোকপদা শক্লোমদা লৈবীয়ু (নং ১)। শোন্নবদি কমু'দা পোখাহ্ননা শক্লোম থক্তুনা লৈখোকপিয়ু। শক্লোম থকপা হৌজিক্তৈদা অয়ুক পুং ৮দগী শক্লোম থকপা হৌরবদি অয়ুক পুং ৬/৭ তাবদা থ্বাং মরা, থেকপা লেংজুন মজল থেকপা মান্বা তোগনি। অকনবা মী ওইরগা শাক্তেন থয়া, অমুক্তা শক্লোম থকত্রিতৈদা নোংমগী ওইনা শাক্তেন তোহৌগদবনি। অহূপা হথাং তাক্লোকনি।

কিডনি তাত্তথৎপা— কিডনি অসি করিগুম্বা মতমদা মতম হোংনা লৈবা য়াওই। শাক্তেন কমা তৌবা থ্বাং নৈথোকপা থেকতোকপদগী তৌবিবনি। ময়াং কোহ্যকপা, হিংনবগী পাক্কন হন্-মকপা, 'লোয়রবদগী থংতা তাহন্না কেট চেম্না লৌথোকবিবদগী কিডনি অহূ অথাবা কিদা লৌথোকবিবদা যাম্না লৈহৌবগী

মতৌপুম লৈহৌবনি। চনিংগী অহাংবা মকমদা হাইজিন্দুনা লৈখিবনি। অমবা শাক্সেন তৌবদগী হেনবমা থেকখবা, কোম্বোক-কোমশিন্নগী মকম হোংবা অসি পুৱরুবন্দ্ ভগেংবদি মসমগী মপাক্নন হন্থরক-পদগী থোকপনি। অদুগা মসিগা লোয়ননা থরাযগী পাক্নন হন্থরকপদগী থোকপনি হায়বসিমন্থ কাউবা য়াদে। কিন্তনিগী লৈকমসি নাপিবা মী অদুগী কিন্তমদা লে। লেপতুনা লৈবগা নাবদু হিম্নগা কবা য়াওই। লেম্নদা য়ান্দুনা মকম কাইনা লৈবদু হিম্নগা মকম চারপ্ লৈখিবমা নাবা কাওরক্তবনি। অদুনা শুংঙাইতবা কবা অহানবদা কাওরকনি। দুম হকচাং অসি ইকিং কিংবা, ইশুং শুংঙাইতবা, চনিংদা হাইকেং নাবা, মরলদা নাবা কাওরকই। অদুবু মকমদা হেক তাখিবদা অনাবা অমত্তা কাওরক্তে। মকম অসি থংবোং হেক হোংখিবদা হকচাং অসি ধীত্তা লৈবা (লয়বা) ইনবদা চনিং নাবা, থাং নাবা, ওনিংবা, তবা য়াওলোমদা পংথনা নাই, কোক থীনা চিকই। কিন্তনি তাউদুনা লৈবা মীওইশিং অসি হিক্তবিবানা নাবগুম মবিগী লায়না লৈরকই। য়াওগী লবার রিক্তমদা অমম্বুং চনিংদা নাবা, তবা অমম্বুং ওনিংবা হায়বসি কিন্তনি তাওথংপদা লাকই।

লায়য়েংং — মসিগী লায়না অসিদি হিংনবগী পাক্নন থোক্নকপা উৎলকপা নত্তে। চনিং অসি কমথংহনবা শাক্সেন তোঙানবা থবা তৌবা তাই। চৈথল মরুপা থেক অমা কোক-লোন থংবদা থোংলোম থংবা মায়কৈদগী ইকি ১৮ নেমথনা থুমগনি। মাচুতদা মকম হোংখ্রবা কিন্তনি অদু মকম চপ চানা তাবগ্রমনি।

ক্লিভর অসি হিপ্পগা খোঙ অমি হাইগৎতুনা শামবা D শাব-
ঙবা লোংবা থোংগৎকে তৌবা শাখেল কয়া শামহনা চবিংগী
মমুল অমসু কারিবা মপিং-মরাং অড কনখৎহনগদবনি। মরমদি
মকম চপ চানা লৈরিবৈদা হায়বিবা মসল অমসুং মরী-মতাংহ,
মপিং-মরাংহ কনখিনবনগদবনি, যাঙ-নীংহগী শাখেল-মখা, থেকপা
শামগদবনি। অদুগা তুম্বা মতমদা থুরু-থুবক কুপগা খদাংবা
থোম্পাক শোরূগ মতম থর লৈবগু। অদুদগী মুংঙ.ইগদবা
মওংদা চেপখিনবিয়ু। তুমবিরো। পুম্বক অসিদা পোখাবা
য়ামবদি কোক মঙদনা ও খনা বিপঙ্গগা নীং অসি-কনবা খাং-
গৎলগা তুম্বীয়ু। অসিদনা থোঙলোমখংবা কাংথোন অমু
য়াংবা খাংগৎলগ' তুম্বদি থ্রেঙাইতেনবা চিংথহনা কিতনি অমু
মকুম চানা লৈ:খ। য়ামা শাখিত্রবা মওংদা লৈরবা লায়না
অসিনা নাবা থৌদি অমুম কাংথোন মথোং হাইগৎলগা কমুংদা
লৈহন্নবিয়ু। অদুগা শঙ্গোম পিথকতুনা থম্বীয়ু। অমাংবা মথদগী
লাপ্পনা থোংবা অমাবদি চুম্না মপা কগৎনবা মসল অমসুং মরী-
মতাং অমু কনখৎনবা তৌবিগদবনি। অদুনা লোম-থোংতুনা
লমচৎ, চাবা থকপা নিয়ম নাইবকপদা থোইনা তৌরকপোই।
মকম তোংবরা ইঙ্গ্রি অসি মকুমদা লৈহনগে হায়রবদি য়ামা
কনবা শাখেল তৌহনা কিতনি কেট অমু থয়া কাহনহনা ইঙ্গ্রি
খুমখু কাবরা, থারিবা মসল অমসু মরি-মতাং অমু কনখৎহন-
গনি। য়াম্রগদা লৈবদ অদুগা হায়রী মতৌমখ কাবিনহনা
থম্মগনি। অদুগা পোথাবগা শাখেলগা চাক-চানা থমজনা অদুগা

চাবা অমসুং লমচৎ অসিদা পুক্কিং চংহনবা কিডনিদা কিদা থাব-শুম থৈরিবা মকম অমত্তু লোয়নবগনি।

কিডনি চাউথোক-কাকতোকপা— নুংগা ইউরেটাবদা লৈরবা ঈশিং থিংবিবগী কিডনিগী ইউরেটর মচৌম থংবা মরী অমগী হৌনা কিডনি অসি ফুংনা থগা লৈবিহনবা কাকতোক চাউথোকই। ইউরেটার শুপচিনবিবগী নত্রগা কিডনিগী মপান অমসুং মপুংনা মতুম লৈবগী ঈশিং থিংবিবগীসু থোকই।

লাইওং - থবক তৌবমদি লেইনা নুংঙাইতবা ফাওবে। চং লেন মথংগী [illegible] কইবা কিডনিগী মকম অহনবা অনাবা ফাওরকই। হিরিংবা মও অচৌবী মতু ইমা অসুক পোথাবা অসুক নুংঙাইতবা লৌই। অদুগা মাঙ্গা শাথনা লাক্রবদি থী-কস্থা [illegible] অমা চনিংদা মাক ওইনা লেংলগনি। মাকন অমত্তা তৌকক্রবা কাওবা থুমোং থোনবা হৈনি। মতম মাকন অনিমক হুমরাক লেৎ, ওইনা তৌরক্রবদা অহাংবা মশাক্ক, ইউরেমিক পাংজৌ লোক্রগনি। মাং চাক্কি। কিডনি মশামক কায়হনবা মচেৎ মচেৎ তাথিগনি।

লাংগোং— পাড থাহনবা লিংইবগী লৌথোকপা নত্রগা লোকইবা কিডনি অদু লৌথোকপা তাবনি। মাবা চৌকপাহুদি ঈশিং অশাবা কপ্রেশ হাবা [illegible] নত্রগা অশাব অমসুং অঙৌবা কম্প্রেশ ওম ওম ধুনবা পীবা তাবনি। অশাবা ঈশিংদা মিনবা থৌরাং নাকিবা লেপ্পায়রি। য়ু কোফী, চা সুকথক থকপীগদবনি। ঈশিং কাওবা য়াম্না য়ামদনা থকনি। চাৎনা য়াম্না চম্মা লাইনা ভুগা লোৎতা থম্মনা চাগদবনি।

ঈশিং চৎপদা শাবা-য়েকপা হোকম য়ামই। মক ওইনা লৈবা য়াকম অমদি কালেন্দা হুমা' য়াম্না শোৎপা অহূপা ঈশিং অসি নিংথিজনা থক্কৎনা য়াম্না কৃ'শিনাথবা মপাং চাক্কা ওইবমা য়ুং হানবদা নাবনি। অতুনা ঈশিং অসি মরাং কাইনা থক্কবদগী থোকপনি। মোংবদা শাইন্ট ৩/৪ থকদবনি ইউং-রেটার, ব্রদার শাবদগী লাকপ য়াওই। নুং লৈবদগী নম্রপা প্রেস্ত্রেং য়াম্ন চাওথংপদগীসু ঈশিং চৎপদা শাবা অমসুং নাবা চৌকপা লাকই। ব্রাদারদা ভি, বি তৌবা, ব্র দায়দা কেম্সার তৌরবসু অহূপা সুপীদনা অতাং থাও অহূ মকম নাম্বে কুনা লৈরবদি ঈশিং চৎপদা অমাবা অয়ম ফাওই। য়ুং অহূ মপাং চাক্কা ওইবগী য়াকম ওইরবদি ঈশিং অঙ্গংবা অশাবা থয়া ফজনা থক্লগা কত্তবি। ঈশিং অহূ ১০১—১০৩ কাংদা সিজবাথ মিং ৫ দং তৌবসু কাম্মগনি। ডিং ৯৮গী কোয়েন্টেসন মিং ১০ য়াদায়দা পীরবসু নম্রপা এবেমা অহূ ঈশিং লুম্বু লুম্বু শাবনা পীরবসু নীংথিনা পোথাগনি।

য়ুং মনম নমথিবা — কাঁরগুপা পোৎশক অমা পুমথবদা এমোনিয়া লাকই। য়ুং পূমপা এমোনিয়াগী মমম লাকই। কোলোন্দা থোঙহাম্বা য়াদহূনা পুমবা মতমদা য়ুংদা এমোনিয়া ওইনা লাকই।

আলবুমিন— য়ুংদা আলবুমিন য়াওরে থঙলবদি য়ুং অহূ কিডনি অসিদা ঈ পুম্বুনা লৈরে হায়বা তাকই। থোঙ হাম্বা যেড়া তৌবদগী লাকপনি। অহূপা আলবুমিন অসি তত্তনা পুম লাক্লবদি

কিডনি মরাই হায়বনি মায়না থকনগনি। হেনোংবমক্তি এসিদ হেনমন্না লৈবদগী কিডনিগী ফিল্টারশিং অদুবু কাজিন্দুনা থম্লিবা সিমেন্ত অদু শৌদো'ক্কুনা লাক্রবনি হায়না খনগনি।

উরোবিলীন—উরোবিলীন হায়বসি (ব ইল) মপিংথাগী থাইদগী কূপশ্রব শরুক পুমথবগা পোত্রবপা পোংশক্তি। উরোবিলিন অসি খোইরৌন্দা লাকপা অদু চুপশিনবগা অমুক হন্না বাইলদা থাদো-রকপনি। লিভারনা মতৌ অদুম্না থাদোক-থাজিন-ফাজিনবা তঙ্বা চাংদগী হেন্না লক্রবদা ঔদা লাক্লে। ঔদগী য়ুংগা লাকপনি। ওথোরকপন য়াওদকপা বাইল অদু থাবা য়োদে। য়াম্না কুংনা লৈবা বাইল অদুনা খোইরৌদা তারকপা ওথোরকপা অমসুং মা'থোকখিবদা' লায়না পুথোকখিবা তমই। অদুনা কেলোমেন-শুম্বা থাদুনা অমাংবা লৌথোকখিবদা উরোবিলিন পুথোকখিদুনা থূদক্না অম্বাবা মুংজাইতবা কয়া কংইবনি। অদুনা অমুক কংখিজ্রবা কেলো'মেন অসি শিজিদৈ। লিভরদগী উরোবিলীন অসি খোইরৌন্দা হেক তাবদা থুনমক চুপশিনথি। অদুগা বাউরেলদা থাইদগী হেন্না চুপশীল্লী মফম অদুদা পশ-পুমথবা হৌগে। ইলো-কোলিক ভালব কত্রবা মীশক অদুদি খোইরিনলোমদা উরোবিলীন অদু লোইনা হাইগংথি। অদুম্না খোইরৌন্দা হু চেনবা হেনগৎহল্লি।

য়ুং য়েংবা   য়ুংদা করি য়াওই, করি য়াওকম থোকই, করি য়াওরবদি কবা ফত্তবনচিংবা অসি চুম্বগী মীচমনা খঙবা ঙমলোই। করি য়াওই, মনম কমদোই, মচু করম তৌই। পামলে, নুমলে থঙবা তাই অদুগা মপং ওইবা পোংশক কয়াম্বু য়াওই।

চিনি য়াওবা দাইবেটিজ, ইন্ফিকান হায়বদি সনক্ষয় যম্পাঙ্ডও য়াওরগা মাংবা য়াদবদগী লাকপনি। যু'গী মচুদি চক মচুনি। তাই-রবাদি ঈ কংবা, কিডনি সিরো'সস, দাইবেটিস, ফিভরীয়া, ঈশিং য়াম্না থকমনবদগী লাকই।

যু' ঙাঙলবদি ঈ য়াওবে। লাপু মাংংদি বাইল য়াওরে। যু' অসি শক্তোমগুম্না ভোরবদি ফো'সফেটস হাওমনবদগী চৌবনি। নিউরেস্তেনীয়া ভোরবনি। পুম্নমক মফম অসিদা শনবা মফম লৈতে।

যু: ফজনা য়েংলগা অনাবা লৈবে, হেনজিল্লে অমস্লং ফবে ঙায়বা থবা ঙনলে। অনাবগী মথুং য়ে'ঙনবা হ'য়বসি ছোংবা য়ামবনি হায়না' হে শনননি। কুপনা থঙ্ক্রবম চাওবাকপা থরদি থঙকম থোকই। যু' য়ে শিবা মী অহনা যোরমেলদা কয়া লৈকয় 'থাকপগে অহুগ মশাগী লৈরিবনা কয়ানে ভাকপিগদবনি।

ফোসফেটস— নে'ঙমেলদ' গ্রাম ২/৩ লৈগদবনি, কয়া ভাথবে, কঁয়া হেনগংলি হায়বনি থঙমবা হাই মথমদি মীরোনবদা নেফ্রাইটিজ, ফাং চৌকপদা (গাউট) মেলেরীয়া ভোবদা অহুগা থনা মশিংদ চাদুনা লৈবদা ফোসফেটকী চাং হনা লৈহল্লি। অহগা থোং চীংকং চীকেং হাবদা ফোসফেটিক দা-য়েফস অমসুং ভুনমবগী লায়না কযাদা মখীনাব', থোংশম বা, য'ঙলেনগী ভী ন'বদা, শক্ত লানদা ফোসফেটসকী চাং য়াম্না হেনগংলি।

সলফেট— সলাফেট অসি মকোশান মপাং ওইনা লোরবদা গ্রাম অনি ওইগনি। য়াঙ স্নুব কংথরকপা যক্ষারগুম্না লায়নাদা

মখোয় অসি চাং হেনগৎলি। মরমদি আন্দ্রুমিন য়াওবা পোৎশক থুগাইরকপদগী লাকপনি। পাইলোরসতা কেন্সর ভোরবা, দাইবেটিস, লাইরো, নিমোনিয়াদা কোসকেট হেনগৎলি।

ইন্দকান অসি কম্পাউণ্ড সলকরনি। খোইরীনদা পত্থ-পুমথবদগী লাকপনি। মহৌশানা ফিরক্লা মচেৎ মচেৎ মাঙহন্ন-বান। য়ুংদা ইন্দিকান য়াওরবদি খোইরীনদা পত্থ-পুমথহনবা খোকপে হায়রগী থওনাবদা নঙে। ফিরাকশু মতিক চানা থবক ভেঙদে শায়বা ভাকপনি। য়ুংদা ইন্দিকান য়াম্না য়াওবদি চাকথাওদা কেন্সর ভোরে হায়বা তাকপনি। অমগা খোইরীন অসিদা থিংজিনবা মকম অমা লৈরে হায়বা তাকপনি। য়াম্না থোনা পুংদা শাবা কমদা লৈবা, শাদ চাদুনা লৈবা, খোঙ হাম্বা হায়বা, খোইরীনদা পত্থ-পুমথহন্দুনা হু চেনবা অতোপ্পা অবস্থা কয়াদগী ইন্দকাণুবিরা পুরকই।

ওকজালেটস্— ওকজালেটস অসি থুাইদগী হন্দবা চাংদা য়ুপ্না লাকই। মসিবু ফিরাক্লা দিকস্পোজ তৌই। কার্বোহাইড্রেট কাকেস্ত তৌবা মতমদা অহুগা কবার্ব, খামেন অন্টীমবা, ওমবরী, কবি, হিরিং, বৈবোং অহুগা অতোপ্পা হৈ ভাং থয়া অহুগা চা, কফি কোকোয়া থকপা মতুংদা ওকজালেট য়াওরকই। কৃষ্ণৈলগী মওংদা খোরকপা কনাগুমা নুং শেমই, নুং থাম্মী হায়না লৌই। কিডনিদা নুং লৈরে হায়না দ.ইগ্নোসিস তৌবসু য়াওই, মসি অয়াকপনি। অহুমদি ওইরগা কিডনিদা কুইনা লৈহনবদি নুং লৈরে হায়না

[illegible] তৌবগী মাই। অমসুং [illegible] পুরিবা [illegible] অমসুং [illegible] পীবগে। [illegible] চাবগী [illegible]। [illegible], [illegible], [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] অসি [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] চানবে।

[illegible] অমশুং [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] অমশুং [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]।

ইউরিয়া - [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] অমসুং [illegible] ইউরিয়া [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] অমশুং [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ইউরিয়া [illegible]। [illegible] [illegible] অমশুং [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ইউরিয়া অসি [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible], [illegible] [illegible] [illegible], [illegible], [illegible] ([illegible] [illegible]) [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] (wasting) [illegible] [illegible] ইউরিয়া [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ইউরিয়া [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible], [illegible] অসি [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ইউরিয়া [illegible] [illegible]।

এন্ডিমপস নিশিঙ, ঐ কংবা, পেরেলাইটিস, মিশিগী হু,
তাং চৌকপা, নিমকটম অমাংবদা, চহী হেনবা শিংবা কয়াদা
ইউরিয়া হয়বা লাকই। ইউরিয়াগী চা' থেংনবগদা অহনা
মপাংগী শরক হেন্না লাকপদা অদি অমিন' নেফ্রাইটিসকী
অক্লবা বিত্তব লেমা ওই। ইউরিয়া পুথোককপা ওংঅবদি
ইউরেমিয়া লাকমি। মতমদি ইউরিয়া পুথোকপা ওমনা থেবদ
মওংনা অতৈ অতোপ্পা ইউরেমিয়া লেম্না মথং ওইবা হু কয়াগী
পুথোকহনবা থেবমগিনি। কুইনাইন থকহনবা চাফিদ্দা ইউরিয়া
পুথোকপা থেংই।

ইউরিক এসিদ – ইউরিক এসিদ অসি শোংহনা প্রাথ
অমরোম-দা পুথোকই, প্রোটিনগী অরোইবা শক্তগী লাকপনি।
ইউরিয়া অমত্তা থিজিন খোমজিনবা লাকহনবদুনা ইউরিক এসিদ্দু
হেন্না পুহনই। ইনফ্লুয়েন্জা-দা অহনা লিউকোসাইটসিস থোকপহনি।
তাং চৌকপদা (gout) হায়বা হেনগৎলা লাকই। মগুণা নত্তবা
বোটক্রাইটিস চাং ওই। ঐ অকংবদা, ডাইবেটিস ইন্সিপিডস,
কিডনি শৌবা মামদা, মিশিগী হূনা, রিকেটতা, স্কর্ভী, কুইনাইন
শিজিন্নবদা ইউরিক এসিদ হেন্না লাকই।

এসেতোন – এসেতোন অসি থুংনা য়াওই হায়বা য়াই।
যাদা চৎলবদি মোম-পেরবগী থবক তৌবা ওমত্রে অমসুং তুমগী
শাদন লাংলে হায়না তাকইবনি। অহনা ক্লোরোফোর্ম এনেস্থেসিয়া,
ডাইবেটিস, বোমিং, কেন্সর মেত্রীক অমসুং মোমপেরবগা
নেফ্রাইটিসতা, ইউরেমিয়াদা লাকই। কার্বোহাইড্রেট অসি হকচাংদা

চঙবদগী ভাধনা চাববদি এসেতোন হেনগৎলি। ডাইবেটিস অসি এসেতোন হেনগৎলক্লবদি খুদোং থীনজাইনি, দাইবেটিস কোমা লাক্লগনি হায়না খঙনগনি। চিঙ্গাক্লা কোক্লবা লাইয়েং পীনা পীনা এসেতোন লাক্লবদি য়াম্না চেকশিনগনি। মসিবু এসেতোন এসিদোসী কৌই। মশা য়াম্লা থীনা নোয়বা মীনা চয়া হেনবদা এসেতোন করিগুম্বা কালদা লাকই।

গ্লাইকোসুরিয়া— চিনি য়াওবা যুং অদু গ্লাইকোসুরিয়া কৌই। চিনি অসি ঈগী শরুক কিশং অমা থোকপগী অমতা ঈদা লৈগদবদু হেনগৎনা লৈরকপদগী যুংদা চিনি লাকপানি। চনাং য়াওবা পোং অমসুং চিনি য়াম্না চামমবদগী অদুগা য়াম্না নোয়বা মীনা চয়া হেল্লগা অদুগা মরি শোনবা লায়না কয়াদা যুংদা চিনি হেনগৎনা লাকই। শোর থিংবদগী ওক্সীজন ঈদা হন্থনা লৈবা, ক্লোরোফোরম অমসুং এনেস্থেসিয়া তৌরুবা মীহু গ্লাইকোসুরিয়া তৌগল্লি। যুংদা শুস্তনা মতম শাংনা চিনি য়াওরবদি দাইবেটিস মেলিটস (চিনিগী ঈশিং পুকচৎ) কৌই। অতোপ্পা লায়না কয়াদসু মতম খরগী ওইনা চিনি লাকই য়াম্নবোঙ পেনক্রিয়াস, ব্রেনগী লায়না, গোইটার, হাপিংকক নিউরেস্থেনীয়া, মেলেংকোলিয়া, ফোফ্রেবস চাশিনখিবা নত্রগা ইঞ্জেকসনচিংবা তৌরম ঈদা লৈখিবা অদুগা চয়া হেনবদগী যুংদা চিনিয়াওরকই।

দাইয়েসেটিক এসিদ— দাইবেতিস তৌবা মীগী যুংদা এসেতোনগা লোয়নননা লাকপনি। মসি লক্লবদি ঈশিং পুকচৎ অদু কনশীল্লে হায়ব তাকই। য়াম্না অম য়াওরক্লবদি শিবা য়াবা

এসিদোসিস লাক্লগনি হায়বা তাকপনি। ওকসিবিউতিরিক এসিদ অসি এসেতোন অমসুং ডাইএসেটিক্কী মথক্তা, য়াওরক্লবদি এসিদোসিস লাকপদা হেন্না খুদোং থীনন্নাই ওইরে খঙনগনি। ডাইয়েসেটিক এসিদতি চন্না হেনবা, লাইহৌ, শা, ঙা চাবা মতমদা, মোর্ফিন কাপ্পা মীশক্তা লাকই।

মাইক্রোসকোপ্তা য়েংবা-- য়ুং অসি এসিদিক ওই। অহুবু আলকালি ওইবস্থ য়াওরকই। মন্থ কূপ্পা য়েংবা তাবনি। ঈ য়াওবা, হুয়াইট সেল য়াওবা, নাই য়াওরকপসি য়াওকম থোক্কবনি। পেংস্না, কিডনিদা নুং লৈবা, ব্লাদারদা, ইউরেটারদা নুং লৈবা, ঈশিং মরিদা কেন্সার তৌবা, কিস্টৈতিস (ব্লাদারদা নাবা, চীকপা) অসিনচিংবদা য়ুং অসি আলকালি ওই। গ্লীচ, গোনোরিয়া, লিউকোরিয়া পাইলিটিজ ইউরেথ্রাদা শুপচীন্থিবা নেফ্রাইটিশ, ব্লাদার অমসুং কিডনিদা কেন্সার তৌবদা (এসিদ ওই)। য়ুংনা এসিদ ওইরবদি শোয়দনা য়ুংদা নাই য়াওরকই। ঈশিংগী লম্বীদা অপোম্বা অমা করিগুম্বদা কায়রবদি য়ুংদা নাই য়াও- রক্লে। যাম্না হেন্না এপিথেলিয়ম য়াওরক্লবদি নেফ্রাইটিস, ব্লাদার নাবে, কিডনিদা নুং লৈরে, ইউরেথ্রা নারে স্কার্লেট ফিভার তৌরে তাকইবনি। য়ুং অসিগী ক্ষিতম হোংপ্লবদি কাস্ত কয়া থোক্লা ঙবা ফংই। করিগুম্বা মতমদা লৈকম থোকপা মতমদা লৈতবসু য়াওই। মফিক মতাংনা চাথোকখিত্লনা থাতহনখিবনি। কিডনি নারে হায়বসি কিডনিগী ত্যুবুলস্‌দগী থোরকপা কাস্ত ময়ামদগী থঙবা ঙমই। ত্যুবুলার শেল, পুজ (নাই) শেল ব্লেড ব্লদ

সেলস, বেক্টিরিয়া, ফেট অমসুং গ্রেন্যুলারযেটার অসি য়ুংদা য়াওয়কই। ফেটনে, গ্রেন্যুলার অমসুং ইপিথেলিয়েল কাস্ত অসিনা মরু ওইবা পোংশক্লি। শাতেক্না কনবা তৌবনা তুংদা লাইহৌ হাইকেং তৌবা মতুংদা হাইয়েলিন (hyaline or fibrinuous) ফিব্রিনস কাস্ত লাকই। দাইবেটিক কোমা লাকত্রিবেদসু য়াম্না য়াওয়কই। নেফ্রাইটিসতসু য়াম্না য়াওরকই। গ্রেন্যুলার কাস্ত অসি কিডনি সেল, ব্লদসেল অমোম্না পোংশক করা পথ-পুমথরকপদগী লাকপা গ্রেন্যুলারগী ওইবা পোংশক হাইয়েলীন কাস্তগী লোবা মিংনি। ক্রোনিক নেফ্রাইটিশকী অরোইবা থাক্তা য়ুংদা লাকই। মখোয় অসি পোরবা অতুগা য়ুশিন্নবদি কস্তবা হেন্নবনি।

এপিথেলিয়েল কাস্ত— এপিথেলিয়েল কাস্ত অসি ট্যুবুলদগী লাকপা সেল অশিবা পকপা হাইয়েলিন কাস্তনি। তোক্সীন অমসুং নেফ্রাইটিসনা নাবদগীদা পুনবদগী, অমসুং ইমুং মুংতাইতবা অমা পীরকপা অতুদগী লাকপনি।

ফেটি কাস্ত – কিডনিগী ট্যুবুলদগী ইপিথেলিয়েল সেলদা থীবা শোক্লকপগী অহোংবা অমা লাকপদগী থোক্লকপনি, তশেংবদি কিডনিনা মথাও ওন্থোরকপা হায়বদি ফেট থাক্ত ওংশিন্নকপদগী নত্রগা নেফ্রাইটিশতগী লাকপনি।

ব্লদ কাস্ত— য়ুংদা ঈ লাকপদি কিডনিদা ঈ থোকপা, কেন্সার, ঈ পুনবা, এম্বোলিজম, কিডনিগী নুং, অমসুং নেফ্রাইটিশতা লাকপনি।

নাই - কীডনিদা পোম্বা মতমদা কায়রগা নাই থোরকপদা মুংদা য়াওরকপনি।

অমিলোইদ— অমিলোইদ হায়বদি খোইরগুম্বা কান্ত অহু কিডনি কম্না নাত্থনা লৈবদগী পোক্লকপনি।

সাইলিনড্রোইড্‌স বাস্তভগী হেন্না পাথবা অমসুং হেন্না পাকথোকপা কাস্ত অমনি। মখোয়গী শাক্লিবা পোংশাক্ত য়্যাকসনি। থোইদোকপ মূংঙাইতব মথলগী থুদম নক্তে, কিডনি অসি হৈনবা মওংদা মূংঙাইহল্লে তাকপনি।

কিডনি হায়বসি থবাইপূব ইল্লগী মমূংদা অমনি। "কিডনি অংল ওইবকপগা লোয়ননা মীশু অংন ওইরকই।" কিডনি অসিনা নৌরিতৈনদি মানা পূবা ওম্বা থবকগী য়াম্না হেন্না তৌবা ওমই। চহি শুম য়ামথংলকপগা লোয়ননা মখোয়না পুথোকলৌরিবা কস্তচৌদি অহু য়াম্না লৈরকপনা শোক্লকই। মরাই ভারকই। কিডনিগী থবক তৌবা ওম্না পাজল অহুগী অহুমগী অমদগী তাথনা পাজল হন্দরক্লবদি কিডনিনা পুথোকলৌরিবা চু চেনবা পোংশকশিং অহু পৈশিন-পৈশিন্দুনা লৈবনা মপুন্সি অহু থুনমক লোইশিনখিবা তাবনি।

ঊগী মহৌ লাওবগী শরুক শাক্ষা অহু নোংমদা ৬০ রক হম্না শুদোক চামথোক্লিবনি হায়বসি অমুকস্থ হম্না হায়জনিংই। পুং ২৪ গী মপুংদা কাটস চাবা মরিফুগী ঊ শেংদোকই। হকচাংদা লৈরিবা ঊ পুম্নমক অসি মিঃ ৫ গী মমূংদা কিডনি অনিগী ফিল্টার থিলিয়ন মরিদা চুমথোকই। ঊ অনিগী ৯৯% অমুক হম্না

ঈচেন্দা থাজোল্লি। শুপ্রগী ঈশিং কাট ১½ না ফত্তহৌদি অহু চুপশিল্লী অহুগা য়ুং ওইবা নোংমদা পুথোরকই।

হকচাংগী যেত্তাবশিজমদগী লাকপা ফত্তহৌদি অহু কিডনিনা লোথোকাখি। ঈশিং অমসুং থিনয়েনগী হকচাংদা লৈফম থোকপা চাং অহু করিগুম্বা মওংদা কায়দনা চানবা নিয়ম অমগী মথাদা কিডনিনা পাঙথোকই। থুম আউন্স অমা ঈদা লৈপ্রবদি ঈশিং আঃ ১০০দগী ১২০ করিগুম্বা মওং অমদা অফংবা ঈশিং থোমজিন্দুনা থমদবা য়াদে। অহুগুম্মা চনাং য়াওবা পোং পাউণ্ড অমা চারবদি ঈশিং পাউণ্ড ২ দগী ৩ কাওবা হকচাংদা মওং অমমগী অমদগী ওইরো থমদবা ইয়া য়াদে। মাসি কিডনিদনা য়েংজবা অমসুং পাঙথোকচবনি।

কিডনিদা ঈ চেনবা— কিডনিগী ঈ চেনথোক-চেনশিনকরম তৌবগে হায়রবসি মুখা থঙকম থোকই। মীওইবগী হকচাং অসিদি অহিংবা ইথ্রিম্নী। কিডনিগী আর্টরী অসি থাওটাগী মশানি। কিডনিগী মনুংদা হেক চঙলকপদা মশা মচা মচা থাইদোক্কুনা চেল্লগা কোইনা। কিডনিগী শরুক কয়াদা ঈ পী। মহুদগী অমুক পীকথবা মশা কয়া থোক্না থাইদোক্লগা মথৈদা কেণ্টীলাক্লি মচা মপৈ অনিথোক্না লোইশিনি। মপৈ অমনা কিডনিগী অকুৎপা মফমদা কেপস্থলদা পুম্না-পুম্না লৈ অমগা অতোপ্পা মপৈনা কোনস্টীনবা অমসুং চুমজিং চুম্বা ভুম্বুলস কয়া ওইনা শেম্লকই। অসিগুম্বা অপীকপা কেপিলারীশিং অসিদগী অপীকপা ভেন কয়াদা শমজিনম্বনা ঈ চেল্লী। মতুংদা পেরাথিদকী

মরক্তগী কুমথরক্কুনা রিমেল ভেন ওইনা শেম্নকই। অদুদা চেম্নকই যাওরকইবা পোৎশক পুম্নমক ভেণাক্লাভা কোবা খ্বাইদগী চাওবা ভেনদা লাকই। কিডনিদা ঐ চেস্বাক-চেনশিন ভোবসি খ্বাইদগী চাউবা আর্টরীদগী হৌরগা খ্বাইদগী চাউবা ভেনদা লোইবনি। হকচাং মমুংদা পোকপা ফক্ত-হৌদিশিং অসি হকচাংগী বাংমদা পুখোবক্তি.বা মতম অদুগী মমাংদা মওং কয়া থোক্লা চৎলি। হকচাংগী ভোংশা মচেৎ অমা হকচাংগী করিগুম্বা মকম অমদগী কায়রকপদা মচেৎ অদু ঈদা চূপশিল্লগা লিভর তাম্না পুরকই। মফম অদুদা পোৎশক্ত হোংদোক্কুনা পুথগ্লগা কিডনিদা ঈদগী চুম-থোকখি। চুমথোকখ্রিবা, ভেন অসিদা য়াওবা পোশকসি ইউরিয়ানা মরূনি। এনিমেল মেমব্রেন অমনা হায়রবদি অপাবা উমশা অমনা মতী লাওবা পোৎশক্ত থন্দুনা থম্লবদি মপাং মথৈ লৈহৌরগা অপাবা শরুক অদুমথৈ হেম্না পাবা ঈশিংলোমদা লাকই। মসিবু ওসমোসিস কৌই। অদুবা অপাবা মপ্রামনা (Thin wall) or (thin animal membrane) অদুদা মপাং মথৈ থনম্লগা পাথ-রকপা মথিগী শকক মথৈ লাকই। মসিবু য়ুং কৌই। অদুম্না কিডনিদা ফক্ত হৌদি লোথোরকপদ নত্তনা কিডনিনা হকচাংদা লৈরিবা মিনরেল অমসুং ঈশিংগী চাং অসি কায়দবা নিয়ম অমগী মথাদা থম্না ওমই। লাঃ ৪১৮ দা "হকচাংদা ঈশিংগী চাং" মতাং অসিগী লোইননা পাবিয়ু। কিডনিগা খ্বাইদগী পরুদবদি থুমনি। ফক্ত হৌদি ঈদা লৈবদু হেনমল্লগা ঈশিং নত্রবদি লোথোকপা উমদে; ঈশিংদি শর হোনবদা মনিল ওইনা চৎখ্রিবসি

যোক্‌খিবা ঈশিং পুম্নমক্কী ২০° নি। অমা'থদা ঈশিং য়াওই, হয়'ংদা ঈশিং য়ায়া চংখি, মুং ওইনম্ন চংখি অতুনা ঈশিং হেক থাংগদা খোৱাংই। ওবা, দাইরিয়া, ফিভরদা ঈশিং মাওখি। হকচাংদা লৈরিবা ঈশিংসি হকচাংগী পুম্নমক ৬৫% — নি অথাংবা ৬৬২ নি। মসিগী পুম্নমক ঈদা লুপ্তনা লৈবান অমসুং ঈশিং মপু'থদা থবক তৌবনি। ঈশিং হেক থাংগদা থবক তৌবা ঙমদ্রে। মসিগী শিবা তাবনি। ঈশিংগী চাং অসি ওক্লবা কিডনিদনা থমইবনি। মোংথদা থুম অসি গ্রেন ২০/৩০ চেপ্পা শিন্দিনবা য়াই হায়। অদুবু অরুব ৪/৫ হেন্না শীন্দিরে। মতৌ-মথোং মনা মশিং থুম থাক্লগা হাওবা হেন্নী। মীওইবা পুম্নমক অীব কয়া, শল, শক্তি থুম পাথদবা য়াওদে।

মসিদি থখীবো, থুম হায়বদি সোদিয়ম ক্লোরাইদ হায়বসি হকচাংগী থবক মথন কয়াদা মরু ওইবা থবক পুই। হাটকী মিহন হনবগী থবক্কী পাজল, মরীগী পাজলগী ওইবা চৎন কাওবদা (transmission of nerve impulses) হেৎমৈন থোকহনবদা সোদিয়মগী থবক চংই। থুম কয়া চংগনি হায়বা কিডনিনা লেপ্পী। চংগদবা ওক্লবা থম্নগা অহেনবা পুথোকখি। নিত্তিগী থুমগী চাং অসি ওসিন্দ্র ওয়াংম্র য়েংবদা ঈদা চপ মামনা লৈ, হোংদে। মরমদি থুম অয়াম্বা ঈদা লাকপদা মেক্রোনগী অকুপ্পা কেশিলারিদা ফাওহনা চংলি অদুগা ত্রাবুল্যাল্ মৌখি। "ত্রাবুল্যাল্ অসিনা য়াম্বা হৈ-শিংবা সোদি-য়মগী পাম্প" অমদা লানথীন্দুনা ঈগী মহৌলাওবা শরুক প্লাজমাদা

অমম্বুং সেলগী মরক্তা কাবল্লা থাজীন্দুনা চপ, চানা ওক্লবা থমই। অরেম্বা লিংথিনা পুখোকখি। থিডনিনা ওকপবা চাং অসি থমই। এম্মিবেলদা খোকপা অলদোস্তরোননা মরু ওইনা হোমোন কয়া যাওরি। হোমোনশিং অসিনা থুম অমুক হল্লা চুপশিনবদা মহেং পী। এল্লুংলদা লেবা দ'না অলদোস্তরোন লোকল্লুনা থুম পৈশিল্লুনা হংগা তাই ব্লদ প্রেসার হৌহল্লি। হেণীন কৌবা হোমোন অমা কিডনি মশামকপু থাকহল্লগা এতীও ওেন্‌সন কৌবা হোমোন অমা লোকহল্লুনা অলদোস্তরোন অমুক হেনগৎনা থোকহল্লি।

তাই ব্লদ প্রেসার তাম্ববাসি কয়'দানা খোইকপ'গ তাযবগী থিগৎনবদা সাইন্টিস্ত কয়া ম.কাক চাওহ'ল্ল। মীওইগী মপুংদা অ'শংবা মী কয়ানা অশিংবা সযাজনা মানবদা. মতম কয়াদগী খদঙ উনবকপদগী কংলকপা জ্জানা ভাকপা মতু ইম্ম থুম লেপ্পা শিজিন্নবা তমই। থুমগী মহুক্তা শিজিন্নপদবা চৈহ-মরোংনা মশিং অমম্বুং হৈদা হকচাংগী ওক্লনবা সোনিম্বম য়াওরি। মতুংনা সোদিংমল্ল নত্তুমা অহোম্ন' কেলসিয়ম কোংকোংস, অাইরন কাওবা যংগনবা তমই। অহুগা ঈাশং মরাং কাযনা থক্লুনা কিডনি ফজনা শেংদোকনি। ইস্ত্র অসি পুন্সি অমা ফজনা শাজিন্নহুন মতম-কুইনা পুন্সিবিম্ - নহা ওইন লৈবিম্ন কিডনি অহল ওইরক-বদি মী অহুনু লোয়দনা অদল ওইরে

শিংপ্রবা 'মাস্তার কেমিস্ত' অসিনা হকচাংদা ওক্লবা ঈশিং থমই, হকচাংদা ওক্লবা থুম অাং পুম্মকপু থমই। অহেনবা থুম

অমসুং ঊশিং লোৎথোরকই। ইন্দ্রি অসি শোয়রবদি অতৈ উপায় লৈতে। দায়েসিস্ হায়বদি খুংলেমগী বিভা- হাপ্পা ভাইবাদ চহিদা লুপা লিশিং ৫০ দগী লাখ ১/২ ফাওবা চংই।

লিভর — চাবা-থকপা লানবদগী লিভরগী লায়না লাকই। মী মী অহুনা লৈরিবা মওং-মতৌ অহুনা মশাগী ঐ অসি যোং-হনুবা ফত্ত হৌদিনা থলহনপ্রগা ইন্দ্রি অসদা অরাবা পীরকপনি।

মী অ'স খুদক্তা শিবা য়াবা মওং কয়াদগী কনবিবগীদমক লিভরদা ঐখোয় মীওই খুদিংমক লমন তোপ্লিবনি। মিশি য়াওবা ঈশিং হেক থকপদা নক্রগা অশংবা কায়বা কোরিগী হু য়াওবা মদশ অমসুং অবেৎপা, আচার চাবদা পুম্নমক লমা পাবা তম্না লিভর (ফিরাক) অসিনা মশাগী মশিংথা (bile) না য়োমশিন্দুনা মাঙহল্লি। মাঙকনবা ভমথবা অরেম্বা অহুনা মশামক্তা সেলদা থৈদুনা থমজিল্লে। মতৌ অসুম্না থমত্রনা ঈচেন্দা হু অহু য়াওহন্দে। হার্ট, লংস অমসুং কিডনি হেক য়োৎবদা, থরাই থাগদবহু কল্লি। মেটেলিক পোইজনিং তোংগ হায়ববদি লিভর অসি শাথিনা শোকহল্লে হায়বা থওনগনি। অহুগা অতোপ্পা ইন্দ্রি কয়াদি কনবিরে (save) হায়বসু তাক্লি।

মু হেক থকপা, চুরুপ হেক থকপদা, কানি হেক চাবদা মী অহু হেক্তা শিগদবনি। অহুবু লিভরদনা মখোয়বু কনবিবনি। চা, কোফী অসি ইন্দ্রি অসিবু মতম চাদনা বেমহনবা পোৎশক্নি। অতগুম্না হজার মরু, মোরোক, মরু-মরাঙ ভাইনেগর অহুপা তল শাবদা শিজিন্নরিবা কেমিকেলগী পোৎশক ময়াম অসি লিভর

শোকহনবা পোংশকনি। অবস্থদা চৎনিংঙবদি মথকী পোংশকশিং অসি থাদোকপিরে। লিভর থায়বসি হকচাংগী মন্নুংদা থাইদগী চাউবা গ্রেন্দ অমনি। অদুগা থাইদগী থবক মথন থাম্না তৌবা ইন্দ্রি অমনি : মশিংবা শেমই। পেনক্রিয়াটিক জুইস অমু থবক তৌহন্নুনা চুমগী থবক্তা মতেং পী। অদুনা কেট পুম্নমক মেম্বেন্সা লৌশিনখিবদি থাদনা মহী অমদা ওন্থোক্নুনা থম্বা ওমই। অদুগা লৌশিনবা ওম্বা হোংনবি। (1)

থাইদনা হকচাংদগী আলকালিদগী পোক্লকপা কত্তহৌদি, হু অমস্থং মতৌপা ওইনা তোংশাদগী থোরকপা ঈ ওম্বা হু চেনবা শরুক অমু থোরকই থাইদনা কম শন্দোকপা থিংই। অদুগা তোকসিন্ ওদনবা থিংই। ভর্মগী হুহু মাঙংলি। চিনি কাং কাংডগী গ্লাইকোজন্ শেম্নগা লিভরদা লৌহনা থমই।

কীরাক্লা গ্লাইকোজন অমস্থং মথাই পানবা শাডাদগী লৌবা চনাংগী শরুক অমু চিনি ওদনগা হকচাংদা চঙবা থাক (fuel) অমস্থং তোংশাদা চঙবা চিনি পী। কীরাক্লা অহেনবা প্রোটিনসু ইউরিয়া ওন্থোকই। লিভরনা হু চুপশিল্লি।

---

(1) Enulsification—Colloidal suspension of one liquid in another Colloid a substance a state in which, though apparently dissolved it cannot pass through a membrane, a substance that readily assumes this state.

কীরাক্লা হু থাডহল্লি নত্রগা হুহ হু ওইহল্লে। মী অহ হিংজবা অমসুং মশা কনবদা চঙবা হোর্মোন্ অমসুং কার্মেন্টস (মহুংদা লেংচুনা হৌহনবা পোৎশক — উত্তোংডা, হয়াইচার হৌবগুম্বা হৌহনবা যানবা পোৎশক) শেমই।

লিভর নাবে হায়বা করম থঙ্গনি— লিভরগী থোইদোকপা থবক অমনা লেভুলস কত্রগা ক্র্যাক্তোস কৌবা চিনিয় দোক্লাসদা ওহোকপনি। লিভর মথাগক নাবমি থবক অমিসি তোঁগ ঙমলক্তে। চাংয়েং অসিদা লেভুলস অাইক্স ৩/৪ উলিংদা মৈথাইরপা থকপীয়। মতুংদা যুং অহ তোইরপ য়েংবদা লেভুলস মাওরবদি লিভর মথাগক নাবে হায়বা শোংমজে চায়ন' লৌপনি।

একুট লিভর ডিজিজেস: কাজেসন, ইনফ্লেমেসন, এটি কী অমসুং এবসেস্।

লিভর এবসেস সুপারেটিভ হেপাটাইটিস: মসিদি শুপ্রগী ইতোম কায়বা মতুংদা লাকপা লায়না অমনি। পঙনা নাবে। মসিগী লিভরগী মপানগী মথক থংবা কুযোম অহুমা নাথনি। অমহ্ চাকথাও থোইমোন অমসুং থবোম্বা চৌনা শাংদোক্ক কন্দোক্লা লৈবা মপানগী কুমোমনি। লায়না অসিগী লাইওংদি লিভর মথংক্লা নাবা, নজন অমসু' য়েংবী পাথোম মক্লা নাবা কাওরকই। কীরাক্ অসি চাউখৎলি থোংলি অঙগা মাপূ কাবা হৌরকই। মতম নাইদবা লাঙৌবো ল কই, মীংথম চল্লি, হুগাং থোকচ, নাই চারকপগী থূদম কাওরকই। লেংকথুগা হৌরকই। অহুমগী থকচাং কংথরকই। মাই চাহুমা অপোৎবা অহু কায়রবদি

মথং-দা নাই পোৱকই। শিগন্নি। কায়ৱৰদি মতুমা থৱোম্বী-ৱোমদা লোক পুদোকপদা নাই অহু লোক ওইনা য়াওৰকুনা অনাবা অত্ থুনা কবা য়াওই। নাপু কাহুনা নায়ৰবগী মতুংদা এবসেস অসি লাকপনি।

এব্রোফী:— (নাপু কাবা) হম্মা শাথিবা মওংগী লায়নানি লিভৰগী সেল থুনমক মাডথৰকুনা ইন্দ্রি অসি মশা পীকশিন্নৰকপা অমসুং থৱক তেবগী পাম্নল হম্বৰকপা লায়নানি। য়ু থৰকুনা লিভৰ অসি মতম কুইনা মাডন-তাকুবা ওইনা লেপনা চপৰকুনা কুইনা ইন্দ্রি অসি নাহন্দুনা লৰকপগী লাকপা লায়নানি। অহুগা লাইকৌ অমসুং তেংমেন পেইন্ডনি তৌবদগী মশা য়াইশ দবীশিংদা কৰিগুম্বা কালদা লায়নাসিনা নাবা য়াওই। অহবু কে কমদি ঈদা মতম কুইনা হু চাইহুনা লৈবদগী লাকপনি। লমচং শাজং কজদবা, চাং নাইদবগী হু চাইৰকপা অহুগা কন্ত-কে দি পোকপা অহনা এপিমিনেটিক ওর্গেন পুম্নমক্তা পোক্রকই অমসুং পথ-পুমথহন্নকই। (এপেতাকি) অথুবা লায়নানি। মতুংদা শবি লাকপা য়াবগে থনবা ওমদে।

লিভৰ কঞ্জেসন – (হাইপারেমিয়া)। একুটে হাইপা-ৰেমিয়া অসিদি কার্বোহাইড্রেং হেন্না চাশিনবা অমসুং মন্নাই কাবা মহৌ থকমনবদগী লাকপনি অহুগা অশাবা ক্লাইমেট অহুগা ডাইকোইড, হার্লেট ফিভৰগুম্বা মহৌক-মনাইনা পোকপা লাই-হোৌদগী লাকপনি।

লাইওংনা- চাক লামদবা, লৈ সলেবান কাবা, কোক চীকপা, ওবা, ওনীক্লবা, লাইহৌ, মা'বা য়াদবা, ডাইরিয়া (অশংবা অমাংবা), য়ু ডা শং শাওবা, খজিক্কুং মহানবা অসিনি।

পেসিভ হাইপারেমিয়া কায়বা অমা লৈ। মতুনা ঐ সার-কুলেসন কায়কনবদগী থোকপনি। মসিদা ভালবুলার হার্ট দিজিজ, লং'স নাবা, ল সগী কুপশীনবা মথক্কী বুয়োম প্লুরা দা নাবা, ভেন'কাভা'দা থীপ্পু বা অসিদগী লাকই। খুদমনা পোক্কফলিবা লায়না অহংগী খুদমগা লোংনগনি।

লিভরদা না'বা (ইনফ্লেমেসন) হেপাটাইটিস খংকৈদি ঐদা পে'কচ• ম•বদগী ল'কপা লা'য়নানি। ঐদগী হু অহু মাঙ্কনবা থবক অসি ক্রিয়াকী মথে নি কায়বসি কা'বীংমু। থবক শৃমনবা, চাকয়'ম-শায়'ম্ চাশীনবা, ঘী, গাউ, অফাও অথুম চাবা, য়ু থকমনবা ম'বা য়াদবা, অসিনা লিভরদা অনাবা পীরকই। লমচং পুক্নমক অসিনা অফানবদা লাইকৌ তেহ'ল্লি। মতুদা লিভরদা অনা'বা ক'ওরকুনা অনাবা অহু শা'হিনা অরাবা পী।

খুদমচি অনী থোক্লা লাকই : অচ'নবদা জানডিস অমসুং তেং'য়না ওরকই। মুমিং মঙানিয়োম অংম্লা লগনি। মঙদা য়াম্না কয়া কোক চীরকই, মসল লৈথংপঙুম চীরকই : ওহনতা লৈ নাপু কাবা, ন'পু ফায়বা হেল্লকই। উনশাদা অমসুং গাউ থোকপা মপ্রামদা ঐ থর পোকপা হৈরকই, চোইরোন, য়াওচিবা, ফংগ মাঙবা লাকই। মীহুন খুজিংলি লৈ-য়া কই। চৈশবেচক্কং চোংহুনা লগনি গংলোইদবা লেরবদি মঙদা

টেম্পরেচর হেনগৎলি। অদুম্মা মুমিৎ ২ দগী ৭ নি লৈগনি। মুংলা থাইদা য়াওরকই অদুগা য়াম্না চহনা ঈশিং চৎলি। মায়বা য়াগদে অদুগা অমাংবদা ঈ থর য়েস্তুনা য়াওই, য়াম্না নবপি।

ক্রোনিক লিভর ডিজিজ — লিভরগী কেন্সার অসি থাইদগী শাথিবা লায়নানি। কেন্সার তোবগী খুদম পুম্নমক্তা মথক্তা থাইদা হেম্না লাকপা, ওবা, ওমীংবা অসিদগী হেম্না লিভর লৈফম অহুদা (লিভরদা) য়াম্না নাবা কাওরকই। খ্বাঙগী মথক ওৎয়ম্না নাবা অংসুং চকশন কাওবা নাবদু কয়িওনা কালদা য়োঁরকই। লিভর নায়বা হায়বা নীংথিজনা থডাক্লিডোনা লায়না অসি লেম্না লূনা থোকই। হকচাং সুম মথাই তারকপা (ইমাসিয়েসন) য়াম্না মশা কন্তনা ডরকপ, উনপা নাপু কায়কপা, অয়াম্বা মাডুথিবা, ঈশিং য়াম্না খোঁবাংবা হায়বদি 'লিভরিস' ওইরক্লগসি, লিভর কেন্সার তোরে হায়বা থডনৈ।

সিরোসিস, ওফ লিভর — এট্রোফিক মম্নপা কংশিন্নবা লিভর হায়বনি। লিভরগী সেলশিং অহু মু থকথনবদগী কনশীনখিহনা কংশিন্নক্লগা মওংনি। সুপচীন খুঙজিনখিহনা পীশক পীকথহনন্নবনি। লায়না মশক হেক্তা লায়না থডবা ওমই। অনাবা অসি নাপু কাবা, থাইনসনেস, অহুগা পুক অমসুং থোইরিদ, থাক্ত থোকপা, অডুগা চনীংদা ঈশিংনা পোমথংপা (ড্রপসি) লাকই। উনশা কংশিন্নি, চাক লামদে পুক্তা হেক লৈখিবমথে ওথোয়কনি, ঈশু য়াওরকনি। লাইবৌ, মবৈদা, অযোইবদা চোইয়োন, অান থাডবা লাকই।

ফেটি ডিজেনেরেসন— নোয়বংলবদি লিভরসু হাটকী মতৌগুম্না মশাখক্তা অমসুং মানা তৌবা থবক্তা খোঙলোই। থুদমদি নোয়বংগা পুম্নমক্তা পীরকপা মুংভাইগুবা অহুনি। লেপ্তবা খোংপদা অকা-অপুনগুম্না মওং অমা তৌরকই। অমাংবা মচু ভাইকেৎ ভাইরকই। চানীংবা, অয়াম্বা পোক্তেকওয় হি, য়েৎ থংবা পুক্নী নাকন চায়বদি লিভরদা মাবা কাওরকই। চিনি চাবনবা অমসুং চিনি ওন্বা পোৎ হেন্না চাশিনবদগী লাকপা লায়নানি।

হোবনেল লিভর— সিরোসিস ওফ লিভর তৌবদগী লাকপা লায়নানি। অপীকপা, অপাকপা মতুম অমা লিভরদা নান্থদা থেংনৈ। মচু হোবনেলগী মপোক্পুম্বা থেংনগনি। হৌকখ্রসু থুদমসু, লায়য়েংসু সিরোসিসক্না মান্নৈ।

লায়য়েং — লিভরনা নাবা লায়না অয়াম্বা পীরিবা লায়য়েং অসিগা মায়না য়েংবা য়াগনি। অনাবা অসিগী থুদম হেক্ক ফংবদা শাংখঙ্শিংবা নায়কপা নক্রগা হৌজিক হৌজিক নায়কপা ওইরবসু নং ৩গুবা চয়া মহেনদা থঙ্গীয়ু। চন্দ্রা মচী ঈশিং অশাবদা য়াম্নুনা থকদবনি। চন্দ্রা অচৌবা ওইরবদি ঈশিং গ্লাস ৩দা চন্দ্রা ভখাই অমগী মচীদং মথ্যানবীয়ু। ঈশিং অশাবা অহুনা পুকসু খোইরীনগী অচোবা শরুক অহু ফজনা চায়থোকখিগনি। ওনীংবা অমসুং ওবচু কহমখিগনি। ওয়বসু কুইনা ওয়রোই। নিতিগী এনেমা ফজনা তৌবিয়ু। নিতিগী ঈশিং অশাবা নক্রগা সুসু-সুসু শাবা ঈশিংনা চনীংদা পেক তৌবিয়ু।

লাইহৌ লৈরগা ঈশিং অঙৌবা চনীংদা থোন্বীয়ু। মীছুৎথোং থাংদোকপীয়ু। কমুংদা সুংথাইনা পম্বীবনা কৈ।

অমুম্বা থোইরীন অহু পেংদোকপ্রবদি অহুগা ঈদগী তোকসীন পেংদোকপ্রবদি লিতরদা নাবা চৌকপহু মাওথিগনি। খুদম সুংওাইতবশিংহু হেক মাওথিবগ। চরা হেনবা অহু তোকদবনি। কমলা মরীদা থক্কুনা নোংম লৈথোকর্ন, মতুংগী সুমিত্তা কমলা মপূম চাহনা সুমিং অতমস্তু লেন-থাকর্ন। নোংমদা অয়ুকী পুং ৮দগী সুমিদাংগী পুং ৮ ফাওবদা কমলা ৬ চাবা যাই। চরা হেনবা মতুংদা চাক য়াম্না চাশিনবা য়াদে। চাক অনিগী মরক্তা ঈশিং য়াম্ন থকদবনি। চনাংগী পেক তোক্রবা মতুংদা টব্ অনিদা সিত-বাথ্ অশাবা অমমুং অঙৌবা ওম্র-ওম্র তোপ-দবনি। অয়ুক মত্রগা সুমিদাংবাইদা তৌবা যাই। চয়োল অনিরোম তৌবিয়ু। মতুংদা হিংমবগী পাজল হেনগৎনবা শাজেল কয়া লৌথংপিয়ু। ক্রোনীক ওইরবদি চরা হেনবা, চিজ্জাক অকক্লবা, মেদুয়েল ট্রীটমেন্ট লৌথংপীয়ু। ফিংনা, য়াম্না কনখৎপা শাজেল লৌথংপীয়ু। য়াম্না পেংন্নবদি য়াওদা হিগা ঈশিং অশাবনা অয়ুক খুদিংগী য়োবয়ু। সুংদাংদা ঈশিং অশাবা চনীংদা থোমবীয়ু। কনখৎলক্লবদি শাজেল অরায়বা কয়া তৌ-হনবা য়াই। বাকিং তপনা হোয়গা চৎপীবা য়াই। অহুগা এবসেস্ তৌবা লায়নাদদি বাকিং চৎপা য়াদে। হকচাংদা সুংশিং লৈহনবা, সুংশা য়াইবা,নম্বা-নান্বা তৌবিয়ু।

লিভর এবসেস.— লিভর পোয়রবদি বাকিং চৎপা য়াদে। মসিগা লোয়ননা হিংনবগী পাজল কেংনবা কুটিল অমা, মুংশিং নৈতনবা খুদৈনা তক্তুনা ইকুনবা, মুংশা য়াইবা, খোয় শায়বনচিংবা হকচাং কগংনবা মতেং কয়া লৌখৎকনি। নাপু কাহুনা (acute yellow atrophy) নাবা অমসুং লিভর পোয়বদা চাবা থিংগদবনি। ঔশিং গ্রাম ৫/৬ থকচীনগা খুং খৌনাওদা থিংথিজনুনা লোইনবা ওখোক্তুনা পুক অসি লেংলোকদবনি। অশাবা ঔশিংমা এনেমা কোইনা খোঙ হাপ য়াদবা নৈতৌরোইদবনি। অহুগা অনাবা অসি মরুম ধরদা পোথাংনা নৈতনগদবনি। য়াম্না কেমা লায়য়েংবা য়াদে। য়াম্না চোকৎগনবা লেংগনকপা লায়নানি। হোট ব্রাংকেট পেক শীনুনা হুমাং য়াম্না খোকৎনগদবনি। কোকতা অইংবা ঔশিংগী থুদৈ মচা অমা খেংখীগন অগনি। পেক কেক লোইরগা ঔশিং অইংবগী লেংতবাদ লৌগদবনি। অসিদগী হেনবা কৌবিগনু। মুংশিং অখেংবদা থম্মীনু। মীহুংখোঙ হাংদোকপীনু। অশিংগুবা ড্রিংক' হোট ব্রাংকেট পেকবা মহুত ঔশিং অশাবা চমীংদা থোম্মীনু। লাইতৌ নৈমবা মঙ্গুংদা ঔ খোকলে হায়রম্বু খল্লবদি ঔশিং অশাবগী মহুত্তা অইংবা কি লোম্মীনু। মং থিংবা মরমগা হকচাং খেকৎলবদি ঔশিং অশাবগী পেক ০ম্নগা অশাবা ঔশিংদা লুপ্তুনা নৈবা (Hot immersion bath) লৌথিনু। ঔশিংগী শায়রেংদি লোংবদা অমুক্তগী হেনবীগনি। য়াম্না শোকবা অহুগা শংথবিগদৌরে হায়না চিংনববদি ঔশিং অশাবা অমসুং অইংবগী য়াওদা কম্প্রেশ ওম ওম্না পীবিগদবনি। অনাবদু

থম্বদং ফংলকপা উরবদি হৈ মথৌ মতুংদা হৈ পীজবা য়াই। লাযবা থয়া কাওবক্লবদি শক্লোম পীবা য়াই। যাখোন সোথোকপ্রবা, শক্লোমনা ক্রবা হেল্লি। চাংদি অমাবা অহুনা তুমবা ওয়ুগী চাংদা পীগদবনি।

লিভর স্পোটস – হকচাংগী উনশাদা যাপু মাল্লপ তৌবা অকুপ্পা অচৌবা দাগ ময়াম লাকপহ লিভর স্পোটস কৌই। অসিগী লিভরগা মরি লেনদে। অহানবদা যাপু মাল্লপ তৌনা লাকই। মতুং দা চাউথোংনবগা মরৈবা মুলহুকই। মায়া লৈরবদিগী লৈরক্লা চিংনফম থোকই। মীরোনবা মতমদা নক্লগা শক্লোমগা, ও্য,
শাগা পুক্লপ চাৰিহ্মবদি লিভর স্পোট লাকই। কনাগুম্বা থংক ক্রবা য়াওই। কনাগুম্বদা অহুম লাইচাক্খা লৈ। শুংতা, য়ায়দা মীংয়াদা কোইনা লৈ নক্লগা হকচাং অপুম্বগী উনশাক্লা শ্তৌক্লবা মকুপ অমম্বুং চাওরপনা লাকই। মসিগী হৌকমদি লিশাংশিংনা হকচাংগী ঈদা হু চাইবিবনি (Chronic auto intoxication) শা, ও', য়েকম চাক্লগী তুমবা ওমদবা শক্লক অহ কোলোমদা হু চেক্লবা ওৌক্লমবা মচুগী পোংশক নক্লবা তোংগা থেম্লওই (brown pigment) অসিগুমা পিগমেন্ত অসি কিডনিগী স্থপ্রারিনেল কেপশুলনা পুম্বাও য়াওহল্লি।

পিগমেন্ত অসি চাং য়ায়া থোরকক্লবা অহুগা স্থপ্রারিনেল কেপশুল অসিনা মখা থোকহনপ্রবদা ওমবনি। অসিগুমা হু চেনবা মচু লৈবা পোংশক অসি য়ায়া হেয়া পোকতুনা স্থপ্রা-রিনেল কেপশুল অসি হেন্দোক্লা থবক পীরবদি, মযাই তারকই

থবক তৌবা ঙমলক্তে। মরম অসিদগী উনখাদা কাওরকই নম্বগা অত্তোয়া মকমদা লৈথি। অমাম্বা মশুমদা অসিশুবা অতৌবা মচু কাওরকপসি অমন ওইরবা তৌরকপনা নমই। চহি মাখদগী মরাই তারকপনি হায়বা যাই। চহি হুমফুগী মথক্তা কাওরক্লবদি মতম চানবা সিবাইদন ও'রে হ'বনা থক্তনগনি। মখোয়গী উনখাগ পাক্লিং পাগনি, কংগনি, অনোপ-অত্তি চাবোক মাও, হায়েংগী মটম লাইরিক ইবা য়াবা অহুশুয়া তৌরকই। মসিমক মরি মতাং মরাই তারকপা পোক্সরকপা (Seuile) মশংদা অহোংবা অমা পুরকপে থক্তনগনি।

লায়রেং— কক-হৌদি পথ পুমথংনবা হু চাইনবা (anti-toxic diet) চিঙাক খাদোকনি অহুপা মাংথোকপা য়াবা চিঙ ক চাগদবনি। তোশাংশিংমা মাংবা য়ামবা অহুপা লিশাংনিংনা পুক মেক্লা হাও কাইবা লায়নাপা মরী লৈনৈ। লফু, লফুথেরো থবী অসি চাং মাইমা চাগদবনি। অহিংবা থোংমবা চিঙাকতা চাঙনা চয়োন ১/২ হেক হেক লৈথোকপদা য়াম্না কাময়া কংগনি।

মীৎয়াদা তৌক্লনবা কোইনা কোইনা লৈবা—খোইরীমদা হু পোকহন্নুবা তৌবনি। মথক্তা পনখ্রে পা-দগী লাকপা প্রোটিনদগী পোকলকপনি। খোইরীমগী পথ পুমথবা প্রোটিনগী লেমহৌবা শরুক অমু লৈদা চুপশিন্নগা উনখাদা পীরকপনি। মীৎকী মমাদা নম্বগা অত্তোয়া মকমদা লাকপনি। মীতাশিং অসি মরী চোকথবা (neurasthenia) মীতানি।

শা রেক্কন ও চাপবা ভাই। হকচাংদা হু পোকহনবা চিক্লাক হায়বদি হৈ মনা-মশিং, মচৈ মরোংশা চাবা ভাই। মুংশিং মুংশাদা অমাশা মতমদা থৈগদবনি। মোংমদা অহুমক থাং-থোকপীয়ু। চৈশিং থঙ্গংবনা অমুক মুংশাংবাউ ইরুমথোকপীয়ু। বাকিং শাংমা চত্তুনা হুমাং মাপ্পা থোকচনবীয়ু।

গোলস্তোন— থোইরীনদা লৈবা মহিক মতাংনা, কোলোন বেসিলস, টাইফোইড বেসিলস অমসুং অতোপ্পা মহিক মতাংনা গোলব্লাদারগী মখিন (ducts) অহু থনাবা কাওইরি। 'থোগনোট' গোলব্লাদরদা তাঞ্জ অসি অসি থাজিন্নসা নুং শেমগনি। থা ০/৬ শীমপুংদা নুং অহু শেমকই। থোইরীনা হু চেনবদা গোলস্তোন তোই। থোইরীনগী মহিক মতাং অহু লিভর অমসুং গোল ব্লাদার য়োৎখনি। থাইনগী লম্বীদগী পোরটেল ভেনদা চুপশিনখিহুনা মী উতোংদগী লিভর য়োৎকপগ মাহ। এপ্পণ্ডি-সেক্টু তোঁহুনা থেংবা কাংবুনা থায় ব্যাকটারিয়া খিশিল্লব ঈদা চংখি অহুপা লাঙ্তমদা লাকই। লিভরগী সেলশিংনা ব্যাকটাবিয়াশিং অহু মাতহনবা তমই। ব্যাকটারিয়া অহু মাংহনবদা তমদনা য়ু ক্ল-বদি মাহোকখিহুনা ঈদা য়াওখি। থাইনগী চেকশিনকম থোকপা থাকমনি। গোলস্তোন অসি মহিক মতাংদগী পোকপনি। শা চাবদনা পঙ্কপূমবা মহিক মতাং থাজনবদা নত্তনা মহিক মতাং মশাং মাপ্পা পোকহন্নুনা গোলস্তোন শেমগকই। ইৎকৈথাইনদা লাকপিবা পোৎশক পূমথক পম্বহুনা চংথোকখিদনা লৈশিনবগা (stasis or stagnation) গোলস্তোনগা মুংশমদা চংমিনৈ হায়বৈ।

ইস্তু ইন্দিজদা গোলস্তোন পংলৈ লৈতে। অদুগা কলেষ্টরোলগু য়াম্না হন্না লৈ। মরুবদি মখোয় চাক চাবা মীনি। শা চাদে।

গোলস্তোন লায়রেং— গোলব্লাদরদা লৈবা নুং অসি থাও থাবগদা লৌথোকান অয়াম্বা থবনে। হৌজিক্তি থাও থ.নবদা কীনবদ্র লৈরে।

অহৈবা ডাক্তরশিংনীমক্তা গোলব্লাদরনাবা পূম্নমক ওপরেসন তৌদবা য়াদে। মরমদি পোত্থ মোরতোম ৫ষ্টেন্তীবগী তাকপদা অশিবা পূম্নমক লেংনবদা ১০/ দি গোলব্লাদারা নুং লৈ। অদুগা অয়াবা মী'স নু' লৈ হায়রবদি থওদনা লৈবনা নমই। গোলস্তোন মসি মশিক মতাংদা লেংনকপদি অদুগা থোও হাপা য়াদবা অয়াম্বা পূরকই। শুগীনা হেন্না থোও হাপা য়াদবনা থিং হেন্না গোল-স্তোন লৈগনি।

শুহাক পোথনবদি — গোলব্লাদার মথক ওইনা ঐশিং অশাবগা ইরুজবা. কোলেস্টেরলন অদুগা ঐশিং অশাবগী এনেমানা য়াইদগী থামবা পীগনি।

নুং তাথিন্নুনা নাবা ফরবদি অমুক হৌজকনবা হোৎনগ-দবনি। মতুংদা চ' কোফী, শা চাবা য়াদে চাথিবা চিজাক অসি কুপ্না শাইদনা চাগদবনি। গোলস্তোন অসি মী অদুগী থমমবগী-দমক লেমলকপদি। অপর্বনা গোলব্লাদারদা হেক ত রকপদা মতুং কোহীশিন্দুনা থাজন্নুনা থবনি। গোলস্তোনগী মমারমক্তা তার্থ লৈবা ও.তনি। ঐশিং থকপসি য়াইদগী মরু ওইবা ঈপাই অমনি। মুং লৈরে, লৈরবা থায়না চিংনরবদি লোংমদা ঐশিং

পাইক্ত মরি মপ্তা থকদবনি। চাক চাগদবা পুংথাই অমা বাংলিটে অদুগা চাক অনিগী মরক্তা, চাক তোকপা পুং ২গী মতুংদা থকদবনি। চাক্লিক্রেদা গ্লাস অংখাই অমত্তোম থকপা য়াই অদুদু চুপ্তুনা থকদবনি। শাম্নৱ শায়দনা য়োংশিনখ্রিবা চিঞ্জাক অদু ঈশিংনা চাবথগ্রবদি তুমবগী বস পুম্নমক চিঞ্জাক্তগী চামথোকখিদুনা তুমদবগী লায়না চাকই।

থোঙ অসি অদুম মরীরক চামদোকনি। চাক তোকপা থুদিংগী মাংথোকপা থাইদগী কাম্রে। গোলস্তোন লৈরবদি গোল ব্লাদার অদু মায়রবনি। মুম থেংনরকপদগী ফংবা বাকমদি নুং হেক লৌথোকউবদা অমসুং গোল ব্লাদার শেংদোকউবদা তপ্পা মক্রপা থুনহেক নুং অমুক লাকই, অমুক হমসু নাবা ফাওরক্তবা লৈতে। অদুনা মথং ওপরেসন অমা অমুক তৌবা তাবনি। অদুনা গোলস্তোনগা গোলব্লাদার পুম্নপ পুম্না লৌথোক্লবে। মতুং অদুদা মারক-খিল্লকপা পুম্নমক পুক্তা মাবগুম ফাওরকই। তৌবদি পুক্তা মত্তে। থর লৈরগা কতথি। গোলব্লাদার, ডুওদেনম্, পেনক্রিয়াসতা মাবনি। অনাবা গোলব্লাদারদি হকচাংদা করিগুম্বা মওংদা কায়ত্রবনি। অদুগী মথক্তা অনাবা গোলব্লাদার অমি কেন্সার তৌপনি। কমহুনতা লৈবা মবুকী মসল কাদবা মীদা, চহি ৪০ দা অদুগা মুশীনা ৭৫% নুং লৈগনি। শা, ঙা, থাও, ঘী, মেরুব হবাইমচিংবা এসিদ পোকহনবা চিঞ্জাক্তা অমসুং চিনি, চবাংগী শরক্তা হেনবা, চাক, হবাই, মংগ্রা, পান, হা চাগদবা মীনা থিং হেন্নি। মরমদি চাকয়াম চাবা অমসুং এসিদ পোকপা পোৎয়াম

অসিনা লিতয়দা পোৎলুম অমা পীদুনা মাইকপী-শককম হোংদুনবিদুনা নুং শেমশিনপনি। মাংবা মাদবা ওইনা অহানবদা উৎলকনি।

থাঙ থাদবা মীশকী লায়রেং — মহৌ থোম্বা অমসুং মনাপশোঁংদ চাদুনা লৈগদবনি। মথাঙ অমসুং থাওাদ স্বকচা চাবা মাদে। চয়া অসিগী মতম্তা চন্দ্রা মহৌ মানবা ঔশিং থক্লবদি দুংতাইহনবা পূম্নমক থাওথিগনি। চন্দ্রা মহৌ মানবা ঔশিং মামা থংলবদি থাইদা অহুং মহৌ লাওথোকই অদুনা নুং অদু চৎথোকখিবদা মথেং ৩ই অমুপা মচুংদন অমুক নুং শেমহল্লে চাক চাগদবা পুংথাই থমা থাৎলিতৈদা চন্দ্রা মহৌ মানবা ঔশিং গ্রাম অমা থকপা, অংগুবা কমলা, কিসমিস, অরাথবী অমুনবা, কীয়োম, পুং ১১ তাবদা হমাম, থোবী স্নেপেম, হনাই মুত্তান, থবী, পাজর, তোর্বোৎ, অরাথবী অশংবা থোংবা, চমফুৎ, হিংবা চাগদবনি।

পুং ৬ তাবদা, থাবেম, থবী, পাজর, তোর্বোৎ, তেলশিং, হরাই অমুবী, তেংমোমানবী থোংবা, চমফুৎ, হিংবা চাগনীদু। চাক মাওহলপদু, চমাং অতৈদু চাযোইদবনি।

ভুমথদাইদা থোইহি চামচ ২ ঔশিং অশাবা গ্রাম অমা থকপা। মামা থারবদি চয়া হেনবনা কৈ। ঔশিং অশাবদি চন্দ্রা মানগা থকনি। চয়োবং অমমপীনা চয়োল ৩ হায়রবদি সুথিৎ ২৮ লৈবদা নুং মচাদি তাথি। নুং অসি কিজনিদা লাকমবা মতে, লোলদক্টলোয়দগী থোইবীমলোবদা কুমথখিগদবনি। নুং মরাথ চাউমম্নুনা লোলদক্টলোয়দগী মাংমোকুনা চৎথিবা ওয়দে। চতলকপদি চমম

অদুগা থোকপিরবদি চাউখৎনুনা যাদবা অদুগুম্বা নুংলগী মৈসিংগী লাথিনা নাবসি কাওরকই।

লিতরগী মথক ওইনা কিনা ঔষিং অশাবগী হিগা মৈবা, থোকনা মকখক্ষ ঐ চেনবা হেনদংহন্দুনা অদুগা অকা-অপুন কোমথোকহন্দুনা তোংশাথিংহ থম্মী। ঔষিং অশাবা অঙৈংবা ওম-ওমা হিগা মৈবা, থোবা থাইবগী হেন্না কানবা শী, চহা হেনবা মপুংফাদি ঔষিং অশাবগী এংবা শীবিয়ু। থোংবদা এনেম্বা অমুক্তংদি শীবিয়ু, অদুগা ওসিত ওইনগী এনেমানা ঔষিং ইচখী এনেমাদগী কয়া হেন্নি। পুক শুবা, মৎবা কায়রবা থকতংনি।

গোলক্রান্দার নাবা—গোলক্রান্দারদা নুং ফাওখোক্লুনা চৎথিবা ওয়বহুনা কিতলিদা নুং লৈরগা ঔষিং য়াকন মৈকপগুম যান্না থীনা থাগবা ওথনা নাই।

লাঙ্গয়েং— গোলক্তোম অদুনা থোইমৌনবোরখম চৎথিন্নিব-মথৌ গোলক্তোম লৈনবগী পুক থিনবহু থক পোখাবা ওথদে। ত্রণ চাবগা অমাবা অহু শহারী হাক্তে কপা যাই; মরমদি অশিংবা ত্রণ অসিনা যাম্না শোক্হল্লবা, পথহল্লবা শীবনা নুং অহু মপান থোকশিনবা-থীদংলি।

ঔষিং অশাবা থকপা হায়বসি থাইদগী অহানবা অমসুং মরুওইনা লৌথংকনবনি। অহানবা ঔষিং গ্রাস অমদি ধুম খৈরোই (চাক্লহ) অমা হাপকদবনি। অতুংগী ঔষিং অহুদি গ্রাস খুদিংগী চম্প্রা মথৌ যানগদবনি। পুং খুদিংগী গ্রাস অমমম থকদবনি, ঔষিং অসি কাট লমা-থকপে হায়বা মতম অদুদা ঔষিং অশাবগী

ওনেমা পীগদবনি। মতুংদা চনী'দা (থক্তিন্দগী কয়রা) ঈশিং অশাবগী পেক তৌবিয়ু। পেক্তা কিন্থু শানা কৈমবা ঈশিং অশাবগী লিক্তি অমা মথক্তা থম্মীয়ু। পেক অদু য়াম্নিবরৈ কুইনা থম্মীয়ু। মসুংদা ঈশিং অশাবা থকপা, মপ'ন্দা ঈশিং অশাবা পেক তৌবনা অমাবদু মাওহল্লি।

কনাগুম্বা মীওইনা ওলিভ ওইল অ: ময়িনগী ভক্কক ফাওবা থক্লগা পোথাবা য়াওই। ওলিভ ওইল অসি থকপ্রবা মতুং পুং ১ লৈরগা সাইট্রেট অফ মেগ্নেসিয়া (a glass of citrate of magnesia) গ্লাস অমা থকচিনবা করিগুম্বা মতৌবদা তৌবিবা য়াই। লিভর গোলব্লাদার মথক্তা য়া'না তপ্পা নানবা কায়বা ফংই। থোইরীন থিরিম কাওবা য়ৌনা নানবীয়ু। অদুগা লায়য়েংবদগী, নুং চাগাক্লিবদগী লৈনা লৈনা অনাবা অয়েকপা থিনবা কাওত্রবসু নুং অমুক শেন্সরোই হায়বা থক য়াদে। নাবা-য়েকপা থিনবা করবা মতুং নোংমা চোপ্থরবদা পীজবা হায়বসি হৌগদবনি। অমুক হন্না গোলস্তোন শেমহল্লরোই হায়না থল্লবদি নুং অমুক শেমদনবা থবক পৌথকদবনি। চরা হেনবা অদুনা চাক অমুক চারকপা ভাগবদি চকলুক ফানবা চারকপদা মতম থর শাংনা চঙহনগদবনি। থাক নাইনা পীজগদবনি। অহানবদা মাথোম সৌথোকপ্রবা শঙ্গোম গ্লাস ৬ পীথকপদা অচামবা মুনিকৌ'দ থাইদগী অকবা চিজাক্তি। চয়োন অমা অনিদি হৈ মনা-মশিং অমসুং শঙ্গোম অপীবা পীজবা কৈ। চাবনা মতুংগী হৌরকনবগী মরু ওইবা ভাকথোক্লবা লম্বীনি। হৈগা মনা-মশিংজা মরুওইনা

য়াওহনবীরু। থী থাও য়াওহনগনু। চাবা তুমগ্রগা তুমদবা লেমহৌবা শরুক লৈহৌহনা খোঙ হাবা য়াহনগদবনি। মধা অশংবা কোফি, বঙ্গাম, সনাদ, মোমশাওবী, মেরুম-কৈরুমগুম্বনা মশিং-মরাং য়াওদুনা খোঙ হাম্বা য়াবনি।

৫ প্রোস্তেৎ গ্রেন্দ চাউথৎপা — নিপাদদা থাবা লায়নানি। প্রস্তেংগ্রেন্দ দুপীদা ইউটরস নত্রগা ব্লেদ-গা যাম্নবা শক্তম অমনি। দুপীগী ইউটরসতা লৈবা মীগা নিপাগী প্রোস্তেৎগ্রেন্দ চাওথৎপগা মান্নবনি ওাইনা চাংদম্নবা য়াই। ব্লাদারগী মখোঙদা লৈবা গ্রেন্দনি। কিডনিদগী ঈশিং ব্লাদার চৌমবা লাকইবা ইউরেটার ব্লাদারদগী থোকথ্রবা ইউরেথ্রা অসি প্রোস্তেৎগ্রেন্দদা শমহুনা চংলিবনি। প্রোস্তোৎগ্রেন্দদা অনাবা কাওহুনা পোমথৎপা মতমদা ইউরেটারদগী ব্লাদারদা লাকপদা অমসুং ব্লাদারদগী মুং থোকথিবদা শাথীনা অপনবা পী। ক্রোনিক অমসুং একুয়্যত য়াম্না খু-ডাইতবা পীবা লায়নানি। অহুবু মীথিজনা মৌরিঙৈদা ফনবা তৌবিহৌরগদি কবিশুন লাওবেং য়াওদনা কথিথি। চুম্নগী মতম থম্নদং নাবদি খোঙ হাম্বা য়াহনবা ঈশিং চৎপদা খুংডাইতবা পোংশক অমেৎপা, আচার, মোরোক, চা, শা-ঙা থাদোক্লগা অমসুং ঈশিং য়াম্না থক্লগা ফজথি। অদুগা লিশাংশিংনা নাবদি চঙী মীয়াই চেক্লকপা মতমদা থোকই। অহল ওইরকপা মতমদা শাথিনা অরাবা পীগ্রবা, মী কয়া শিনথ্রবা লায়নানি। গ্রেন্দ অসি চাওথংলকপগা লোইননা ঈশিং চৎপা য়াদহুনা অয়াম্বা ঈশিং লৈহৌরগা থম্ন থম্নদা চৎপনা লৈহৌরিবা ঈশিং অদু

পূর্বেখরকই। অইংগা য়াদার অহু কাক্তোক চাউখোরকই। অদুনা য়াদার থাঁর মুং অমি মুংঙুম চৎপগুম্বা তৌবা নৈ, কবিতা কাংলা কাউ অমি কাওবা য়ামানদা নৈবা থেংনবা য়াওই। মুং অদু মমম নমথিরে, পূর্বে য়াদার অংদা অনাবা কাওরকই। মতুং খরগী মতুংদা কিতনি কাওবা অনাবা কাওরকই। কিতনি অনিমক য়াওশিল্লবদি ইউরোপীক তোমা কারবাদ মু পুবদগী হু চাইখিবুদা বাগ্গনা নৈখিবমা শিবা তারকই। সেগ্গী ব'গী- য়াগাই শাদুবা সেগ্গদা মগাই কাহনবা থবক্কি পাংথোক্পা অদুগা সেগ্গকী থবক্তা লোইশিনদুনা খোরকদা পোংথক অদু খ্রেদ্দ অসিদা পল্লুগা নৈখিবমা পোমথংহনবনি। মসিনগু নত্তে গোলো- য়িবা, মাংবা য়াদবা নত্তা ওইবিদৈদা সেগ্গকী থবক হেননবগী চহি অহম ওইরকপা মতমদা লাকপনি। অদুবু তপ্প তপ্পা লাকপনা খওনকপা মতমদদি য়াম্না শোকচিল্লমই। প্রোস্তেৎগ্লেন্দগী শরুক অদু পীকশিন-পূর্তিজিল্ল। অগানবা থুদমদি মুং অমি ইত্তত্তুনা হানবা অদুগা হাপ্পোয়রকপা অদু ওলাক পনবা, হাংনবা য়াদবা অইংগা অমুক লাকপা অসিনি। অইংনা ঔশিং চৎপদা নাবগুবা অদুগা অহিংদা তোয়না হৌগত্তুনা ঔশিং চৎলি। ঔশিং থিংবসি পূমথিং থেক থিংথিহনা কেথেটার থিংজিনবা তারকই। য়াদার নারকই, নার অমমুং হাও, ঔশিং, ঔশিং চৎপদা য়াওরকই। কবিতুবা মতমদা ঔ য়াওরকই।

থুনমক লায়রেংহৌজবদি য়াদারনা মাথক ইউরোপটার কাওনা হাইগংখিগ্লনা কিতনি য়োয়কই। মসি থুদোংথী মতাইদি, প্রোস্তেৎ

গ্রেন্দ অসি লোৎ হাবনবি মশুং অদুখ শুট। অতোপ্পবা অমত্তা শোক্লবা য়াই। মৌজদা থুং থিংখিল্লগা য়েংবদা খেংনবা য়াই। অদুবু ড্রাপাবলোৎ থংবা লোবন্তা ওইরবদি কম্প্রুক চাওখৎলবগে হায়বা খঙবা ঙমগে।

কবিশুবা মঙমদা ঈখিং চৎপা শুখ হায়কুপ, মরী শুখ শীৎথখক, য়ুঃ ফারনবা লাক্লবদা শুম হানা থোংনবকপ, অহিংদা ফোইবা হৌগৎপা, মকি-মথাঃ অসি পুমথেংক শোক্লকপা য়াওরকই। গ্রাপাবদগী খোরকপা নাই অদুনা শুখ মথক্লোমদা কাবংখিদুনা কিডনি শোকহনবা অদুগা হকচাং অপূর্ণ হু চাইদুনা অরাবা ফাবা শোয়দবনি।

একুটে প্রোষ্টেটিস হায়বসি গোনোরিয়াদগী লাকই, অদুগা অতোপ্পা মরম কয়াদগীসু লাকই। হেক্তিসা চোৎপা, নিংথমহনবদগীসু লাকই। টিঃ বিঃ দগী নত্রগা অতোপ্পা মহিক মথাংগী লায়নাদগীসু লাকই।

থুদম ড্রাপার অসিদগী প্রেসার পীবশুবা অমা লাকই। অদুগা য়ুং অসিনা য়াম্না নাবা অমসুং অশাংবা মওংদা ভোয়না ভোয়না হায়রকই। গ্রেন্দ অসি পোঃমখংলকই অমসুং থোংলকই অদুগা মাংবা মতমদা য়াম্না নাই। মঙ্গদা অতেম নাহুনা লৈ। অপোম্বা নত্রগা চাওখৎলকপসি হেনগৎলক্লবদি য়ুং থিংগে।

কবিশুবা কাম্দা পোক্লকই (absess) অমসুং শাখিবা কিতথদা লাক্লগনি। মরি শোহ্রকই, লাইহৌ লাকই অমসুং হকচাং অপূর্বা শোক্লকই। মৌজদা য়েংবদা পোখলে হায়বা খঙলকনি।

মিংথিজনা লাইয়েংথিহৌরবদি প্রেন্দ অসি থিগ্রবা কিন্তবদা লৈথি-
হনা মতুংগী পুন্সিদা (ক্রোনিক এনলার্জমেন্ট অফ প্রোস্টেটগ্লেন্দ)
ওইনা লিপাংলিংবা কবা তনগ্রবা মওংদা অহৌবা নাইনা অহূন
লৈগ্রগনি।

ক্রোনিক প্রোস্টেটিটিজ— হকচাং অসি কপং-হূরবদ
লাক্লগনি। সেক্সতা থংপদা মখোই কাহনবা থবক অমত্তা
তৌরোইদবনি। মসিনা পোঁস্তেংতা চৈনাখোন হেনগৎহনবগী
মথৌ অমা হাপকৎলকপা ওইগনি। অনাবা কবদা পন্থহনবা ওইনা
থোকই। পুথিং ১৭ অহূদগী ৩০ কাওবা অবস্থা মতুং ইমা চয়া
মুথিং৫ মিনগী ত'দনা হেন্দবা (নং ৩) য়াদে। পুথিংবগীং অহূকী
মতিক শাংদোকইবা মথৈ থুজিমা কহনবা তঙই। মতম শাংবগী
মতুংইম' চয়া হেনবা তোকপস্থ অহূপা চাথংপস্থ চয়া হেনব চাথংপগী
পীথিবা নিয়ম লেংবীয়ু। অহূপা শঙ্গোমদি পীথকপীগস্থ। মরমদি
মু' ইতত্তুনা হানবদা মুংতাইতবা পীবগুম থোকই। শঙ্গোম
শৌভিয়ররবস্থ মুথিং ৩/৪ দগী হেনবীগনু, মতুংদা অকক্লবা চিগ্র.ক
লাঃ ৮০ নং (ক) দগী (গ) কাওবা চানবা মতুংইমা চয়োন থর
ইনবীয়ু। যাও কংথরবদি চয়োন অময়োমদি শঙ্গোমদা থক্কুনা লৈবা
তাই। অকক্লবা চিগ্রাক অমুক হনজিনবীয়ু। মতুংদা সনাদ
হাম্বদি অমুক্রা ৫৩, শঙ্গোম য়াওরবস্থ য়াওগ্রবনু। মুথিং মুংবা
মতমদ বো ব সনাদ ভিহ্নৌ, পেক্কক, লৈবাক হৌদাই মদাম, শঙ্গোম
নত্রগা শঙ্গোম,সবীক থা ৮ থকপীয়ু। মুংদাংবাই মদা-মপিং কোথি,
পেক্কক, থবী, থামেন অপিনবা, ভিহ্নৌ চাথিয়ু। হৈনে, দনা মপিং

অশংবা, ছানা অমসুং শজোমগা চাবনা ফিভম অসিদা থ্বাইদগী কথা লেপ্লি।

লাময়েং অসিগী থ্বাইদগী মরু ওইবা বাকমদি চাবদি য়াম্না হন্থনা চারগা লূথবা হন্থহন্দবা, য়াঙ কংহন্দবা, পাজল শোন্থ-ংহন্দবা য়েংহুনা শীজগদবনি। য়াম্না নোম্লবা মীভা ওইরগা হন্থনা চাদুনা য়াঙ কংঙনগদবনি। ইহান হেক হানবদা হৌগদবা লায়য়েংদি মাংবা য়াহনবনি। ঐশিং অশাবগী এনেমানা হৌরগা থোঙ হাম্না য়ান-বদ কথবা য়েংহুনা এনেমা নিভিগী লোপদবনি। ঐশিং অশাবা শৌজদা হাপ্লিন্দুনা থম্বনা প্রোজেক্টর অহু ঊংথঙনবদা থ্বাইদগী কাম্বা পীবা মতৌং ওইগনি।

ঐশিং অশাবা অমসুং অঙৗংবগী হিপবাথ অমুক দুংখিল ভৌবনা থুনা কহনবা ঙমগনি। মীংদা থুদৈ অচোৎপা অমা ২/৩ পক থ্ৰ্ম্লগা কোম্বনা য়েংশিন্নগা তূম্বা মতমদা থম্লবদি থ্বাইদগী কাম্বা পীগনি। অহুম লৈবক্লগা নোংঙাম্লগা লোথোকপীদ্রু। শজোমদ থজুনা লৈরবদি ঐশিং থকপীগদু। অহু নক্লবদি ঐশিং য়াম্না থকচবনি। চবা কুইনা হেনবা হায়বসিদনা কবা ঙম্বা লায়নানি। অদুবু মশা শোকহনবা য়াদে। নং ৫ গী চবা অহেন (লা. ১০) য়েংবীদু। মতেক থম চবা হেন, মতেক থম চাবা মসিনা ইক-কৈ। নোংমদা ঐশিং য়াম ৬/৮ থকপা কাউরোইদবনি। ঐশিং অশাবগী সিজবাথ, মীংথু অমদুং থোঙ ঐশিং অশাবদা ভীংবা অহুপা ঐশিং অশাবদা লূম্না কি মরোম ৬/৮ থোক্লা থ্ৰ্ম্লগা (পেক) নোংমদা হম্না হম্না তোয়্রবা থোমগদবনি। কংনা ওমথোকপা

কাষ্টৈবিগন্থু। কা: ৮০ দগী ৭০ কাগুবগী ঔশিংবা সিঃ ১০/১৫ দং হিপবাথ ভোৎনা ঐ পুন্দুশা নাব-য়েকপন্থ কহল্লি। ক্লোরো ফোর্ম ক্লোন খর চাউথংপদি থা ২/৩ দং ফিজবাগা ভোৎনা অহুব হুৎলবি। ঔশিংদসি কা: ৮০ দগী ৭০ না মতুংদা ৬০ দা ঐংথ-হুরথৎলি। অতোপ্পা ন্যায়রেংনা থাগুবা অদুগা ঔশিং চৎপা মথনা চাউথংগ্রবদি কিডনি শোক্লিগৈদা ওপরেশন তৌদুনা লৌথোকহোৎপদৎবনি। ওপরেশন অসি থাগ্না কিনরমই। মত ক্লোরোফোর্ম এথার শিজিন্নবদগীনি। হৌজিক লাফীং গ্যাস (Laughing gas) শিজিন্নরৈদগী অকিবথু লৈত্রে। অহাংবদা লোব অমত্তা শোক্লই, মরৈমা লোব অহুম্বক শোক্লকই।

অথ্রাইটীজ — অহল ওইরকপা মতমদা তাংদা নাবা চীকপসি তৌরকই। অথ্রাইটিস থায়বসি তাংগী তোংশাদা শোকপনি। তাং নাবা শোকপসি গোনোরিয়া, রিউমেটিজম গাউট অমসুং অথ্রাইটিজদগী লাকপনি। মকচাং মসুংদা ঈদা তোংশাদা কত-থোদি পৈন্থনা লৈবদগী লাকপনি। মরুওইবদি নাই চাদুনা লৈবা মকমদগী হাপবদি থারি থাথো: নাই চাদুনা লেত্তনাই নাই থোক্তুনা লৈরবা তোংসিন্ন কতবগী ঐ নাই টিজ থোক্লকই অঙ্কুবা কত-থোদি অহুনা ঈদা লাকপা মতমদা অথ্রাইটিজ তৌরকপা অমসুং লাকপা মত্রবদি চাকথাব শারাব চাপিনবদগী লাকপনি। চাবা লাবথদগী অরাম্বা শোকপনি। অলকালি শোকপা ৮০% চাথদবনি, ২০% দা এসিদ শোকপা চিজাক চাগদবনি। উদু, থবা-মশিং, শঙ্খোম্বা ৮০% চাবিযু। থৌ, থাও

শা, ঙা, য়েরুম, হরাই, খোইদোক হেন্দোক্লা চিনি মাক্লা চাখিন-
বীগনি। শা, ঙা চারদুগী পোক্ককপা এসিদ অদু পুখোকপা ওমদবকা
তাংদা, তোংদা, ঈদা পৈহুনা লৈ। মাহুনা রিউমেটিজম ভোরকই।
মসিদা তাং মচা মরামদগী তং শচোবা খুউ, খুমিং, নীংহু
থবাক অমসুং নংপন শোক্লকই। খাইদগী মরুওইনা মুংতাই
ভবসি খোজহাম্বা য়াদবা, হবাং খে ক্রুবা, ঈশিং থকপা য়াংপদগী,
অমসুং ঈশিং য়াংনা চৎপদগী লাকপনা ময়ই। সাইনোভাইটিস
থাররবদি ফাজিনখিহুনা তাং খেক্তোক খেকচিন য়াখিদবা য়াওই।
মহুদি খাইদগী লাইবক থীরে খুউদা ওইরে চৎপা ওয়বে
চোংহনা চৎলে। খুৎনিংদা ওইরে কোনশিনবা, তিংখোকপা
য়ারে।

টি, বি, গী অপ্ ড্টেচিজদি য়াম্বা শাথিক্রবা মওংনি। খুমিং,
খুউ, হিপ, ফাজিনখিহুনা লেজবা য়াদে। কোম্থোক কোনশিন
য়াদে। অহীংদা থিং হেমা অরাবা পী। অহুনা অতোপ্পা
হকচাংগী শরুক থরদা থংবা নাবা (Jerking) লৈথৎ-স্নমদোক-
পজুম (Twitching) হকচাংগী শরুক কয়াদা ভোরকই। থর
শোক্লকই, মকম হোংলকই। তাং থবক তৌবা ওয়রে। ক্রোনিক
ওইনা লাকই। ওমচাক্লবদগী তাং অহু নাই চারক্রবদি হকচাং
অপুম্বা শোক্লকপগী থুদম লাকই - মিংথম চল্লকই, তেম্পেরেচর
১০০ দগী ১০৩ দা লৈরকই, নাব অমসুং শোম্বা হেনগৎলকই।
খুৎ, খোঙ অহু ঈশিংনা পোম্লকই। মথদা হনগৎতনা কুপ্তুবা
লৈ। মাই হেক চাখিবদগীদি মরি-মতাং, তাং ফাখিবহ

(Ligament) শোনহনবা মক্রগা বাওহল্লি। শকপী আর্টরীগী অয়োইবদুগা থেংনবা তারকই, অদু ওইরবদি শক্ত অমি তক্কবগী তাব অগু মক্রগা থুদম কাওরকদি। মাই অমি অহানবদা থরদা চারবা য়াই। মবেদা মাই য়াম্না শোক্নুনা মকম অগু পোকথান্নুনা হকচাং অপূম্বদা মাই অদু চাইংকপা য়াই।

সাইনোভাইটীজ—সাইনোভাইটিজদি কয়া মাবদি লৈত্রগদ্বু অপ্চ্চৌগতিগা থুদমদি মাংনৈ। পোমই অদুগা লেঙবাদা মকম অদু শোক্নুনা উই। পোমবদুনা লেঙবা হাইদোক-থাংদোকপা য়াদে। মাখা হেন্নৌ। সিনোভাইয়েল শেক্তা মহী পুনবদগী অহোংবা থুদম পুরক্ই। মহী শোক্তবনু য়াওই। অদুগা অয়াম্বদদি মাই চাদুনা মাই য়াম্না শোক্নুনা কোকচোকপা, মীংথবচনবা লাইংৌ, হকচাং পুমচোক চোকথবা, মাংবা য়াদবা, মাবা, চীকপা শোকই। থাও থাবা তারকই। মতুংদা তাং অদু কোহোক-কোমশিন্ন য়াথিন্নে, তাং শৌজিন্নে।

লায়েংক্রে—তেকপা, চৈনা হুবনচিংবদগী শোকপা নক্কবদি হকচাং পুম্বক কপংহনবগী লাইয়েংদা (Constitutional treatment) চৎপদবনি। ঐ শেংদোকপা, সেল মথা কহনবা অমসুং মশীং হেনগৎহনবা, হিংনবগী পাকল হেন্দহনবগী থবক লৌথংকদবনি। ইহাম হেক হানবদা তৌগদবদি শোকইবা মকম অদু লেঙদনা পোথাহুনা থমগদবনি। অদুগা বি, ১০/১৫ দং ঊপিং অশাংবদা লুপুনা থমগদবনি। মদি হৈনবগা যেগ সদক, হাক্সা ক্রগা ইচম চম্বা ঊপিংগী কম্প্রেস

লৈগদবনি। অদুগা ঈশিং অঙৌংবনা হিগা মৈবগুম নাবদা অদুগা মতুংদা কংবা থবাক্তনা নানবীগদবনি। থুনা য়াংব্রা মিনিট ৩০ দগী ৬০ গী মতুংদা লায়রবং অসি লৌথংলগী। অশোকপা মফমছ থক শোকউগদ্নু। লমদূনা কোম্বোক কোনশিল শার্মবিদু। অহিদা তুম্নমদাইদা ঈশিং অঙৌংবদা লুপ্পা কি অমা কংনা শুমবোক্লগা অনাবা মফম অদুদা পেক তৌবীয়ু। কংবা শাঙবা থবীয়ু, চৌকইবা নাম্বিবছ্ হেক লেপত্রিবা মথৈ নিতিগী পেক অসি তৌগদবনি। থোঙ ফজনা হাযদোকপা য়াবা পোংতা থম্নুনা চাবিয়ু কায়না অসিদা থোঙ ফজনা হাযবা য়ানবদ মরু ওইনা কোংনগদবনি। য়াদ য়াত্রবদি এনেবা লৌবিয়ু। নাবা চৌকপত্র ফগ্রবদি চচম চম্না থেক্তোক থেকচৌন কোম্বোক কোনশিনগী ওইবা শাকেন তৌগনি, নম্বা নানবস্থ তৌবিয়ু। অম্বশা চথবীবগা মতুংদা চানবা শাকেনগী অমমুং বাকিং হৌবিয়ু মাহুম্নু থাক নাইনা চথবীয়ু।

ফকচাং অসি ফক-হৌদিনা থম্না লৈথিছনা থাঙবা ঙমদন চৌকগ্র-নামবদি অদুগা নাই চায়বা অদুগা অতোম্না লাইবেং য়াওরবদি নাম্বিবা চৌকলিবা মফম অদুগীদ নতুনা হকচাং পুম্নক ফগংবমা লায়রবং লৌথংকনি। নঃ ৩ শুবা চম্না মহেন্দা লৈবিয়ু অদুগা এনেমা লৌবিয়ু। ঈশিং অশাবগী ব্লাংকেট পেক তৌবিয়ু। লাইহৌ মম্নপা ঈশিং অঙৌংবগী পেক নোংমা লেপ নোংমা তৌবা ওইনা চথবিয়ু। মসিগা লোয়নমা নাম্বিবা চৌকলিবা তাং অদুম্ন পেক অমমুং বন্ত্রস তৌবিগদবনি।

তাংবা মাই চাবদি মুংশা তৈরেমবা, মাইবা (মকম অমু) কাউবী-পমু। মুংশাইতবা পুমব—মাইহৌ, চৌকপমচিংবা কম্রিবা কাওবা চয়া হেম্পোকপিমু। শাংবা তেনবগী মচুং ঐয়া চয়া হেনবা তোকপগী রুটিন ইয়া চংশিমু; মতু' অহুদা অমুক হৌরনবা অচিংবদ চাদ্রুনা লৈবিমু। মনা-মশিং, হৈ, নট, শজোম অপীনবদা মতম থয়া কুইনা লৈবীমু। ছিটিং কম্প্রেস নত্তনা অতৈ করিগুম্বা মথলগী ঔষিংগী লায়মেং খাদোকউ। গোমোয়ীয়া তৌবা মী ওইরবদি গোমোয়ীয়াগী লায়মেংশু য়েংগদবনি।

ক্রোনিক ওইবা নায়বা মওংদগু শীগ্নিবা লায়য়েং অসি অচুম তৌবীমু। লিপাং শিংবা মাচুনা লৈরবা ভাংগী লায়নাদা শাংবা চয়া হেনবা মরুপা ঐ মরী, মনামশিং অথোংবা লৈথাইবগা মরী লৌবদু (broth) চিনাক ওইনা থকুনা লৈবনা ইকায় কায়গনি। শজোম থকপগী মতুগা চাবা হেনবা তোকপগী রুটিন য়েংছুনা চাবীমু। মেথাজ, পূক শূপ, মানবা এক্সারসাইজ তৌবা মামক্রে হায়বা ঊরবদি তৌবিবা য়াই। অহুগা এনকাইলোসিস থায়বদি থেকচৌনবা যাবিয়োইদবা মওংদা লাক্লবদি নায়বনু থৈজোক থেকচিন শাম্নো। অহুগা নত্রবদি হেক নায়কপদা শাজেন তোকদবনি। নায়বদু থাওবা য়াবা ওইরবদি শাজেল চংথিমু। টি, বি নি হায়বা বজদবদি তেংকপীমু, মুংশা য়াইহমু। অহুগা মথক্তা কয়া আর্টিরিদি শোক্তনা তেনমথৈ ঔ চংহন্নবা শূমপা থবনা (Diathermia) নায়বনু, চৌক্লবনু মহুনা থাওবদা থম মুংশাইহনগনি। ঔষিং অশাবা হিগা লৈবা য়াম্না কাদৈ।

শক্তোম থক্লগা চীকপা হেন্নৌ। মতীম লৈবা মীদদি শক্তোম লেম ৩ দগী ৫ কাংবা মীতা লেংবা পীথকপদা য়াম্না থুনা কয়দি। মথমদি শক্তোমগা মান্না যেৎসোক্ত তৌবা ওবা চীজাক অতৈ লৈতে। শেংদোকপদগী শক্তোমনা ইক্লেন হেন্নি।

মঙ্ঙাক্লবা—অকিবগী মথক ওইনা শাথিপ্রবা মচু অমদা থোয় হোনবা য়াদবা হকচাংগী মকম অমত্তা লেংবা ওমদবা, মী কৌবনু ওমদবা কিতম অমদা লৈ। মচু শায়গত্রা, মঙচাক্লবা হায়গত্রা মঙাক্লবগী হায়দৈ মওং অসিমক্তি ভুমদবগী পূকী যেতৃা হায়বদি য়াম্না লেম্না চাশনবা নত্রগা য়ায়া কাহেম্না হাউবা নত্রগা মঙ্ঙন্দি লৈবা, শক্লদবা পোংশক চাশনবদগী লাকপা মওং অমনি। তিমবা য়াদবা পোংশক অমসুং মথেন চাবদগীনু থোকই। অহুবু অশেংবমক্তি মঙচাক্লবা হায়বসি মরী শোনবা, য়াম্না থীনা শাউবা, থীনা কৌথিবা, অযৌথীদা চিন্তা তৌপনবা মীনা হেম্না তৌপন্নি। নিউরোস্থেনীয়া তৌবা মীওইদা থীৎ হেম্না তৌপন্নি। হেক চুপথবদা য়ে, অাঃ তৌপনি। হিংবগা লোয়ননা চথনা লৈমবী কক্কাদা লানবদগী পূমকপনা মমই। থবক হেনজিননা লোমবা, পুকনিং হেম্না বাহনবা, চিন্তা, লাইরিক পাবা অমসুং ইথদা হেনজিন্না থিৎ শিথিনবা, জুবাম শামকবদগী থেংনা হজিনকপা, বেশ্যাচারগী মীওইনা থেংনা হজিনক্লগা চাকমাম চাশিনবদা মসি থোকপা লৈতে। চিঙ্গাক্তা চাং অমসুং মথদ মথেন তিমবদা লান্নবতদা থোকদবনি।

যুহম — মচু অহুদা তুম্বদগী লাউবা ওয়দে, খোর কুমে. হোমবা মাত্রে হকচাং শুকলেং লেপ্পবা ওয়দে হায়রা লাইথোকচগে তৌবা শুকওব ওয়দে। মাগী কমা হোংনরগা থংলো লৌংনকই। হৃথাংনা পুখচোৎ চোংপা যাওই। খোর হৌমব কমা লাকনৈ। করিগুম্বা কানদা অকৌবা মংনা লাউ খোংই। মপাংক পুক্নাং থীব্রবা অমদা তারবনি হায়রা লৌই। মাবু ঙাংথওনবদা অতোপ্পা অমনা কমা লোংনবদা মতম চঙবসু যাওই। মুক হোগংলগা অমুক তুমথংবিবসু যাওই। মৈ মখম্বদগী মৈ হেক লৈথংপা, কাপথংপদা অকিবা অমু হৈদ্রে। মতম্বা লিথিবা অচুম্বা কুইনা অকৌবদু খোঙ্কনা লৈহনা নমই। লোংবগী মমু দা অমুক্তা খোংপনা নমই। অদুনু মমাংগুবদা অনিমক খেকপসু যাওই। মংমং তোমহনা খোকথবসু যাওই।

লায়রেং — অসিগুম্বা মতৌ অসি চাবা হেনজিনবগী থোকপনা চাক হমনা চাবা তাই। অদুগা মাগী ওমিদৈ, পুখিং লৈরিদৈদা চাবনা থাইদগী চাকথোক্লবগী মরু ওইবা হৈনবী ওইহনবীনু। নিংথিজনা থোংবা, মপাগা পক্লবা পোংলক থবা চাবগী লোইদে। চখোম ৩/৪ চাবগী ওক্লগনি চাববা মতম অদুদা চাবা লেপ্পীনু। মখানথিং হায়বদি থবী থাবেনবীনবা তিংথো-ঙবা থবা খোংদনা হিংনা চাবিনু। অদুগা লোংমদা চারিবা তিজাক অচুবা যাং কংচদবা লোয়রবহন্নবা মওংদা হকচাংগী ওক্লবা খোংদুনা চাবিনু। চাবা হুমবা অমসুং হিংবগী পাজল হেনগংনবা হকচাং কনখৎনবা থাবেম, যাকিং লৌথংগীনু।

অসিগুম্বা মীওইবা অহানবা হৌবদা মোংবা নিনি চয়া হেন্নোক্‌ক্‌নবনি। মহুৎনা ঐ শেংজনগনি অমগা চুমবগী শাকল হেনগৎ-হনগনি, চয়া হেনগে হায়রবদি নং ০ দা হেনবীয়ু। চয়া হেনবা তোকপে হায়রবদা নং ১ গী চয়া হেনবা তোকপগী কুটিনদা চপ্‌থবীয়ু। মতুংদা শরোম চাক্লা থকপা কায়গনি। অদুবু অতেংমা মিতাক চাবদু যাই। মীং হেয়া শিজিনবা ওইরগা পাবা, ঊবা থয়া পোলাবীয়ু। মীং অদু ঊপিং চাবীয়ু। মমী কপৎহনবীয়ু।

অঙাংস্ব মিতম অসিদা হৌগৎলকপা, যায়া মিবা মওং ওইনা ঊবা, ২।৩৪। 'মাইট হেয়র" কৌই। অহিংদা চাবীবা চাক অহংনা পুরকপনি। সুংদাং, সুংদাংবোই চাবা চিজাক্কি চাং, মথল মথেল, মজিন সুমা য়েংবীয়ু

সাইয়টীকা সাইংটিকা হায়বা অমাবসি সাইয়টিক মার্ভ অসিদা-নাবা চৈকপবু থওমৈ। মীংঙ কৈগনগী খুবউ-খুদেং কাওবা শাংনা নাই অমসুং চীকই। ময়ীদা চীকপবু থওমৈ। এক্যুটি অমসু' ক্রোনিক ওইনা নাবসি (নিউরেলজিয়া) মমী চীকপা, ভাং চৈকপা, ভা' পোমখৎপা, চীকপা, অঙাংবা অচোৎপদা কুইনা লৈথোকপগী, যাওদা মখি মমশীনবা, মীংদা শরু নাহোক্‌পা লৈবদগী মমী নমশীন্দুনা লৈবদগী, মাংবা যাদবা, যাওগী শরু অতোংবগা তাইনবা অকুৎপদা (pelvis) দা লৈবদগী পোকপনি।

মীংদু অমসুং যাওগী শরু নাহোকপা, থিংগৎপা, চাউথৎ-নকপথ (subluxation) নাইবদি হুকচাংবা কঙ-হৌবি

য়াম্না নৈথিহুনা লাকপা মওংনি। হু অহুমা মরী শোম্হনবা, ন়াহনবা পূরকই। হিংবদা চঙইবা লমচং পূমবক চুমথোক্লবা চিৎাক অমসুং শাক্লেন্দা। মর পূক্নীং চঙলগা খুকনা-মাহল্লবা য়াবা ল্লায়নানি।

খুদম – মীংদগী নৈগনগী মপান থংবা শরুক্তা শাংন, অহুদগী খুকউ অহুদগী থুমোং কাওবা খীবা নাবা চৌকপা হোৎকপনি। অমুক অমুক অহৌবা মাইনা চীকপনি। হৌরক্লবদি অশুবা মতীক শাথিনা নাথে, থাঙবা ঙমদহুনা পাঙদবা মী অয়াবদি যৌক্নিন কাম্না নঙনা উপায় নৈতে হায়না লৌনৈ। মসিগা লোয়নগনবদি খোঙ হাপদা অকংবা শাইয়োং মরুওম্না থাংই। অহুগা ঘৌ নৈরবা অমা তৌই। পোশাক, শাওগঙবা ফিংদ-বনা থাইদগী মরু ওইবা পোশানবা মরম ওই অহুগা খোন অমা কয়াক্তা থাহৌরগা অমুক হেন্না পোথাবা য়াই। মাংদগী বা নত্রি, শোকপদা য়াদনা অনাবা কাওবা অসি মরী অঙ্গদা ফাওরকই। কুইনা চথহনব্রবা লায়না ওইরবদি শোকইবা খোঙ অহুগী মসল্ পূম্নক মাঙখ্রকই। লায়রেংবা য়ানা থোকই।

ল্লায়য়েং — থরদা মাহুনা নৈথা চেথোক-চংশিনদি ঙবা মীওইদদি মৈশিং অশাবগী শিকবাথ অমা লৌবদা মথম অহুগী মায়কুলেসন হেনগংহনগনি, নাগিবহ্ থাইদগী কহনবা পোথাবা পীবা ঙমই। য়াম্না থীনা মায়বদি মীংহ্ অহ্ পেক তৌরগা পোশাহুনা নৈথনা কৈ। থর কুইনা নিউট্রেল বাথ চৌথিহু, কায়গনি। হিগা নৈবা হায়বদি কোপেস্টৈলনগী কি অঙ

হোংবা হোংনা থৈদুনা অমুক্তা পুংখায় অমরোম থৈগদবনি; তোইরপ থৈবিয়ু, পুংশা যাইথীয়ু। ঐ পেংদোকপা, হিংনবগী পাজন হেনগংহনবনা মরু ওইবা লায়েং ওইগদবনি। খোঙ হাবা য়াহনবনা খাইদগী মরু ওইবা বাখল ওইগদবনি। মাংবা য়াদ-য়াত্রবদি ঐশিং অশাবগী এবেমা নিংতিগী তৌবিয়ু। মরু-মসু চীকপহ পোশাহনগনি। খোঙ হাবা য়াদবা শাইরোং মরু-দৌনা থৈবনগীসু লাকই। মহু হেক পৌখোকপদা ফবসু থাওই।

খাইদগী মরু ওইবা বাকবদি চবা হেন্দোকপনি। হকচাংগী অবস্থা মতুং ইন্না চীকইবহ্ ফক্রিবমথৈ চবা হেন্দোকপা খাইদগী কান্নবা ফংগনি। (নং ৩ গী চবা মহেন) অহনা ঐশিং যান্না থকপসিনা খাইদগী কান্নবা ফংগনি। চবা হেনবা হেক তোকপদা শরোম তাক্তা থকতৌবনা হকচাং চঙ্ংপদা থুগনি, ফতনবসু থুগনি। শরোম থকপসি নং ১ দা উৎ থৈ। যান্না মোয়বা মীওই ওইরপা শরোংগী মহুত্তা অকন্নবা চিন্নাক (খ). (ত) চাবা যাই। কদৌথৈদসু হেনজিন্না চাবা যাদে। কপংলকপগা লোয়মনা পুক শুবা. মোইবা-নানবা, খোঙ-খুৎ থেকপা, লেংজুর থেকপনচিংবা তৌবিগনি। মাঙ তেংবা, খোঙ তিংথোকপা যাওবা, শাক্তেন্না কায়বা থীগনি। যাওদা অয়াবা ফিতম থৈয়মবসু, যাওরবসু চুমথোকপীগদবনি।

ঙুংশিৎ অশেংবদা থৈগদবনি, খোয় শাদবা ঙমগনি। তুবা, হিন্না মতমদা নায়িবা, চীক্রিবা অহুগী মনাক্তা লিক্রিবা ঐশিং অশাবা হাম্নপা পোক্তনবা কিনা যোৎশিন্নপা থবগদবনি।

নাবা চৌকথহ্ল কহনগনি, অদুগা ঈ চেক্লোক-চেনশীনন্না হেনগৎ-হনগনি। মতুডনা মশা শোকপ্লবা তোংশিং অদু মশা কনগৎচবা অমসুং মেরামত তৌরবা ওমজনগনি।

ভুমী য়াদবা—ভুমী য়ানবসি নোংমকাদোকী ৱাকথদা থোক্লা ঈ পুনবদগী তৌবনি। চাকথাম অহিং অশেংবদা চারগম্ভ ভুমী য়াদে। তোয়না ভুমী য়াওরক্রুবদি কৌনঙাইনি; হকচাংগী পাজল কঙচবা য়ানা ওকবা, ভুমী য়ারক্রুবদি মরি-মতাং শোকপা লৈরে; য়াম্না শাথিবা মওংগী পুক্নীং অমসুং মরি পুমশেপ্পল শোন্দনবা অমা লাক্রগনি হায়না থজনগনি। ভুমী য়াদবা থা কয়া চহী কয়া লৈবা য়াওরবসু নোংমদি ভুমী বাৎপগী অকাইবা অমু লাক্কনা লৈরে। ভুমসি কক্ননা ভুমবদি পুং খরনা ওকই। ভুমদি নীংথি মুংঙাইনা য়াক্লগা কমুদা পুং করা ওন্দুনা লৈবনা, শাংনা কমুংদা লৈবনা কায়বদি লাইরকুনা য়াৎনবা ওই। মী অ'স অমাম্না ভুমকম থোকপা মতমদগী হেক্না ভুমবা তাক্কনি। হকচাং কনবদা মুংশিং চিজোক ঈশিং চৎথনম ভুমী হায়বসিন্থ চঙই। ভুমী হায়বসি য়ারক্রুবদি ঙাওরকই হায়নরকইবনি। অঙাওবা অয়াবা ভুমী য়াদবগা লোইনৈ।

অহুমু তৌজিবা মুগসিদদি জাজনিজি, মমাক, শেল থুমগী খবক ইংখাং, কংদবা লমোম হৃতিকতা থীনা মাতবা, তোংমনবগী হয়াওবদা ভুমী য়াদে। শাবেল বাৎপা, পোথাখা কৌবা কংজ-দবা, অদুগা অথেৎবা অহিং কাওবা ক্লম হায়গত্রা মু থকথম-হায়গজা ভুবাব শাদকম অসিদি শিংথাক্রবসু য়ারে-হৌকখনি।

অমাবা কয়াদসু হায়বদি মিযোনিয়া, খোপকী লায়না, পিপিং য়িয়ম, নিউরেস্থেনিয়া, কিডনিগী লায়না থম অমসুং হার্টকী লায়নাদা ভূবা য়াদে। কোক্তা ঐ পনবা, ঈদা কচ্ছ-হৌদি হু লৈরবা ভূবা য়াদে। থাইগী মরুদি কোলোম-দা হু যাম্না লৈরবা হু অদুনা খোপ মরাই কাহনি। অদুগা চোকথদমুনা পোথাবা অমসুং ভূবা ওমহংদে।

ভূবা য়াদবা মীদি চাক থরদং ওম্না চাথোকহৌপদবনি গন্নবদি চাকয়াম চাবিহুন' ভূমবা মতুংদা ঈদা চুপশিনগ্রবা চিন্নাক অহু পূং ১/২ তাবদা ত্রেনদা থাগৎলকপদা ত্রেমগী সেপশিং অহু মরাই কাকন্নি, থবক তৌবন্নি। অদুনা ভূবা, পোথাবা য়াদে। বেক ভূমথবদা নব্রপা ভূমদা খর হোনবা য়াদবা অহু 'স্লিপ এপ্নোয়া' কৌই। অহিং অমদা অমুক্তা পোয়বা য়াওই। ভূমথরিবা মথৈ তৌবসু য়াওই। ভূমথবা কিন্না ভূমদনা লৈবা মী কয়া য়াওই। পাথং, চাকয়াক-শায়াম চাথশিংদা যাম্না তৌগন্নি।

লায়য়েং— ভূবা য়াদবা হায়বসি য়াম্না পুংতাইতবা লায়না অমনি। কহমগে হায়বদি হৌকম থিরপা থাহু লৌথোক্তুনা কনবা লায়রেংবৌপদবনি। হকচাং মতুংদা চৎলিবা খোঙচৎ যেংলবদি ভূবা হায়বসি খোঙগী ঐ তপ্না চাং মাইদা চিংথোকপনি। খোর্ন- কৌদমক্তা ঐ থরদং থাক্লপা অমাগা খোঙগী লৌথোরকপা মতমদা ঐ হেন্না মরম চাদনা খোঙা পীশিন্নকপদগীনি। মসী বেনজিনা মরাই কাহনবদগী লাকই। অদুনু ইবার লায়না মহু কোমথোকহনবা থাই। ভূমন্দ্রাইদা ফিং ৫/১০ দং শাকেন তৌরগা

মরোইদু কোমথোকহল্লি। মংগলগা ওকপবগী মসল অসি থবা মীংথি-
জনা শিজিন্নবা শাবেন তৌগদবনি। ওকপবদগী হোৌরগা মাও
লৈরিবা মরী অসি শাক্তেন অহুনা করুমা মল্লপ তৌরবদি ঐ অদু
কোকলোবদা হাইগংহল্লে।

কম্মুংদা করগা পুকউ কোমা কম্মাক্তা থুং-শা লোৌনরগা কমা চিংহুনা
৫০ দগী ১০০রক থোঙ অদু কমা থেকচিনবগী তাবতা চিংখিদু।
থোঙনা থাওখীদু। মসিনা মাওগী মথা থংবা শরুকী মসল অদু মাক্তা
কমা চিংই অহুনা কোমথোকহল্লি। মসিনা তুমদা মতেং পাংই,
তুম্মীংবা পীরকই। কম্মুংদা থোঙ তিংথোক্তুনা করগা থোঙথোন
লাথতুনা শামথম্ম তুম্মীংবা পোক্লকনি।

ওকী শাক্তেন হানবদি লুথম মথক ওইনা থুং অনিমা থুংশা
লোৌনশিন্নরগা কোক অসি মাঙলোবদা ওকী শাক্তেন ওইনা তুং-
লোবদা অমুক ইনথংদু। চিংথৌ, ওক্লা থাওই। থেংলোবদা অমুক
ওইরোবদা ৫/১০ রক শাম্মৌ। ওক অমসুং মাওগী শাক্তেনা
তুম্মীংবা পোকহনগনি। মরমদি কোমথোকহনবদ মতমা খরদু
শাংবা শাংবা থোক্লকনি।

লোংবা মরগা উপবা চীন্নগা মংগলগী মসল পূথক ওপ-
চীথবদা মাইহণগী থামবা মতেং কপোনি।

শাক্তেন অথবা থমাং অসি মাঙিনবৈ ওকলোবদা পুশিন্নগা
কোক অসি মাঙিবথৈ তুংলোবদা পুথোক্লগা ওক অসি মাক থেং-
থাদা থেকথৌ (৪০/৫০)। লৈমিবা কীথম অহুদগী তুংলোবদা
মাঙিবথৈ থেকথৌ (৪০/৫০) অমুক লেথমা লৈরগা থেংলোবদা

মাখিমথৈ লমথগা কোক অহু মাঙলোমদা থেকথৌ অহুমগী ওইরোমদা অমুক লমথগা মাঙলোমদা কোক অহু থেকথৌ ৪০/৫০ মক অমমা থুদৈ অপাবা অমা চক থুংনবা মগী অমা ঈশিং লুপ্পগা চঙো থেং-শিন্নু। অকংবা ক্লানেল অমনা মথক্তা মুংশিং চঙদনবা থেংশিন্নু। থাং থুংনবা থুদৈ অমা ইঞ্চি ৬ লোম থুপ্পগা ঈশিং লুপ্পগা কংবা তুমদোক্লুনা থাঙদা থেংলু। অকংবা কী অমনা অমুকা মথক্তা থেংশিন্নু। ঈশিংদা মি ৪/৫ মং চঙনা ঈরুক্তথোকউ অহুগা লুম্না কমুংদা তিম্ন্ তুমবিগনি।

ঈশিং অপাবদা থোঙ তাংবা, কোক্তা ঈশিং অইংবা লুপ্পবা ফি থোম্বা ঈশিং অপাবা হানবা লিকলি, থেগ চনৌংদা থোঙদা থম্বা. থোঙ থুংনা মাইবা. মাকিং চংশোকপা, ফি পুমমক থাদোক-লগা মুংশিং চৈহনবা অহুগা লুমবা কমুংদা তুবা থেম্বা. অম মত্রগা থুদেং থানচিন অচৌবা অমদা মীংথৈ দিঃ ১ তং ঈশিং অইংবদা কম্নবা মতুংদা কমুংদা লুমনা কৈজুপ তত্ত্না হীপথমদা তুম্বা হেক্তা মাই।

ইরাম লাম্বা অমমা কমুংদা লোংনা হিপথবীরো, মংগল থুংনৌং পাথোম মক কম্লাক, কৈথোম মীংহু পুমমক থোম্পাক লোক্লবা লাক্লৌ, অমুক অনিমক প্রত্যেক প্রত্যেক তাবগুম হর্কচাং কোমথোকলমু মাইল ১০০/২০০ লাপনা কাংথম অমুবা পাকনা থমলে হায়বা থমু। অহুমগী অহানবা মীংশিং চকপা থাহৈ অমা মাম, কমদা, ঈশিং হেক্তা হায়হনৌ কৈনম লিংথিনা তুমকবিনি।

পৃথিবীগী কিন্নবা লায়না অসিদা খ্বাইদগী মুখ্য লাকখ ওই, অমারবা মীনা যানা শূন্নবীবা থবক, লেপ্লোং, লেপ্লাং, মীগা থংনকপা কেন, মীংবা থুংবা, খাউনীংবা, মচা মপুরোইবগী খুগীগী, কৈরোন লৈবাইগী, মরূপ মপীতাগী মীংবা কায়না খাও-মীংবা, খু'চাইবা মরাব অমু মথং মথং কৌথকপা তুম্বগদি হায়হনা হীপমিরৈ। অদুগুম্বি মচিং শিংবা হেনগংলে, তুকচবা, কুপীংবা, অমাঙব-অতোওবা মরাব অহনা ঐখু হায়া থম্মীখ্র হায়হনা মহাকপু ওংলে, কপাইদা তুখা গাগদি। তুম্মগ হায়হনা মীং হেক উইশিনবদা কোকু'দা মখিং পানবা তুখাদা মনা পানবা কপা মমাওবা লোপ্পা লৈরে। করম্না তুমগদি। তুমথগে তৌবদা মাথল অমা হেক লাকপদা থবে চংলো হায়হনা ভাহোকই। ইচাগী খ্বাইকনবা ইওগী খ্বাইকনবা, অমনা ডাঃ ওক্ষনগে অমনা ইঞ্জিনীয়ার, অমনা উকীল, অমনা প্রোফেসার, অমনা ডি.সি ওইহনগে, ইচাদগী ইও কাওবা লেপকী থাবন থমু। মচা-নওশিংগী খুদ সুবদা শাখিগে, মথোন ৫/৬, হৈরোন হৈরোন ভাবনা তেঞ্জবা গ্লান অমু ভাবনা শাগংলীখ্রু। মসিগী থাবদ অসিদি লেপ্লাং শাগংলগী থাবদি, মমা লোই-রিবৈবা অহুর্ম তুরুগবিগদি। চিন্তা, হেংখিবা, হাংলীংবা লবন শিংনীংবা লেপ্পবমচিংবগী থাবদ অসি থাওজ-ভাক্লবা থাবদি ঐখু খাও ভাবহনবা তুমহনবগী হোৎনা লোংবন লৌনা পুনশৌরিবদি। হেক লাকপদা মওকপর লাকুনা ইহোকখো মহুগী মহৌ মচা হুংশিবা অমগী লাইরিক ওমগী শাও অমসুং মহুৎ

থাবগী য়াথম্না শিনজিন্নু। মচাম্নু মহৈ অমুখক হৈগনি। মরুম অতুমক থাবঃ ওবগনি। মথান্না অয়ৌবীদা লেমগৎ-থাগৎলকনি। মীওইবদি য়াথলনি। য়াথলবা থাগৎপি, য়াথলবা লেগায়নি লায়বসি থক থাউকদে। কমাওনবা লাকইবা য়াথল পুম্নমক থাদোক্লগা তাবনা য়াও ময়াম, যণ ময়াম মনোং ঐহুনা থাদৈ। খোর্ক অমুবা অমদা ৫ কয়া ইরগা ভিরো থাওহুনা থেংহুনা, থীহুনা দৈ। খোশারুম্নু হায়বা হাকমদা লাকহল্লগা অতুম তুমকথি। তুমা য়াদবা ওায়বসি হকচাং কংলক্তবগা ময়ৌ লৈনৈ অমুগা হকচাং কমৎলবা, হিংমবগী থাজল হেল্লগৎমবা, ঐ লেংমবা, থরি-মতাং কগৎনবা থাজেম, লমচৎ হৈমবী পুম্নমক্তা হকচাং, পুক্নীং, থবায় অচম্বক চাওথৎনবা লোৎনগনবনি।

মুংশাংল্লাইদা থাজেম কয়া তৌহল্লগা চোকথরবা মতমদা অতুম তুমকথ'থ। য়াকিং থাংমা চৎলগা তুম্বা য়াদবা পুক্কক কোকই। ঔপিং থশাবা গ্লাস অমা মরুগা শক্তোম গ্লাস অমা থকচীনবদা কোকপী ঐহ পুক্তা চিংথবি, হেক্তা তুম্বা য়াই।

তুম্বা য়াত্রবদি—

১। শা চাগনু।

২। মুংথাংগী চরাদি য়াবা চমনা মনাম্নথিং, চকৎ নবুগা থোংবা মথাম মরুগা থাথোম লৌথোকল্লবা শক্তোম গ্লাসংখমা। অহগা তল, চাক থরদা চাবিনু। মটম, কেক, মুড়া, পকৌরা চাবীগনু।

৩। ঔপিং য়াখ ২/৩ থকপীনু।

৪। চা, কোফী নাইট পিংহল্লি। থক থকপীগনু।

৫। থাংখসি লোংঃমদা ৩/৪ হক থানবা হোৎনবীয়ু।

৬। মপাম্মা নৈনবক্ত লাক্লগীয়ু। মাঙ্গোম্মা, মঙ্গোইদা তুম্বা তুম্বা য়াইহল্লি।

৭। মিতিগী শাখেন ককপা থবক থবা তৌগনা মসল চোৎথ-ওকপথবনি।

৮। তুম্বদাইদা থক-নৈনবা কবিওমা মথলগী মথুম মম্বাত হোৎবা থবক অমম্বা মাওবীক্লগনু।

৯। শেম্বা বোম্পাক, লোম অবোমবা থাবোকপীয়ু। কম্মুংদা কিম্বাব নৈপল্লিনগনু। কম্মুং মম্বাদা পোংটৈ য়াম্বা থবগনু।

১০। লোংবা থক তুমগনু।

১১। তুম্বদাইদা থাংখোকপীয়ু।

উইহনতা নৈবা—

১২। তুম্বদাবদা বিউরেল থাব (কাঃ ৯২ – ৯৬) লৌবিয়ু। অহিং তুম্বা য়াথবা মী অহু সুংবিম্মা উইহনতা নৈ। মী অসি কম্পা উইবা, লেম্পা উইবা, কিপথবপা মবিৎ লেম্বা পিংব মীয়ু নৈ। মথাক অহু মবী মতাংগী (vasomotor regulation) শঙ্গোকপা, অমসুং তাপচৌনবগী শাখল য়ুপন্নবা পৃথিবীগী চিংশিনবগী শাখলদম্বা থবক তৌব্রবনি। কলেজ, স্কুল, চঙ্গবা লেম্বা কম্বা উইবা মী কম্বা য়াওই। হেক লেপথবপদা পুকী থাংকোক চাউখোকপবা মী উত্তোংদা চেনশিনবি, হিম্পা বে ওঃ চেনশিনবি। অদুম্বা থোপ অসি থৈবা হেম্বা অদুম নৈ ; মী কম্বা হায়বদি থাংবা অমুক্তহ নৈবি।

মহাকী ওইনদি ঈশিং অশাবা নত্রগা অঙাংবগা মায় মকপম থৈথোক চাবথোকপীয়ু। নত্রগা অশাবা অমসুং অঙাংবা ওয়া ওয়া মায়-লিংক মকপম চাবথোকপীয়ু. ঈশিং অশাবা গ্লাস অমা থকপা যোম অমদা মায় উপশিন্না, উপ্রাকনা চাইথাক্ত' হাপ্লগা মতম থবগীদি কবা ওনই।

তুম্বা য়াম্বা হিদাক শিঞ্জিন্নবীগনু— যোফিনংম্ব চদুনা কাপথুনা তুমসি তুম্বা শক্তে। চারনা তুমগী মতুং শিনবা য়াদে। অ্যাপ মাওংশবদি। অকব' মথংগী পোৎ'তনবা মতুম অচ নত্তে। পুং ৩ মতমা তুম্বনা অগনা পুং ৬ তুমহনবগী যেন্না কান্নবা পী। হিদাক হাইনত্রা' ত্রপ অশিদা হৈরত্রবা মী অমুদি হিদাক ওসি থা-দোকশবা দুনা লে'কই। চায় চাবগা তুমংলগনি। থাইবগী কবা লায়রেং অমা হাপ্পববদি ডিঃ কাঃ ৩২ দগী ৩৬ তা উরুকথোকউ-শ'বা য়াংংবে-লসু, হেনন্ন হেনহনলসু। ঈশি'দা উবশাগী মরী অসি চোংহনবনা মথো'য়গী শোকপ থত্তবা য়াংদি ঙাংবনা নৈংসুম' মরী পূমমক ঙাং-হল্লি। ঈশিং অশিনা চুপশীনবিন্থুনা বিডনিগী থবক যৌংশুনা মচু হৌদি মুংগাইহলবত্র পুথোকবি। মু'ঙাইতবা পূমমক অসি মতম কুইনা থম্নবদি নিউত্রেন ব,প অমিগা ঙাংথহল্লি। অতাওব, থমকমদা তুমবা য়াপিত্রবা অতাওবা অহু পুং ২ দগী ৫ কাওবা থবই। কশিঙবা মথংগী কত্তবা অমত্তা কুইনা লৈবা অশিদা থোক্রোই। নিউত্রেন থাথ থাদবা মীওই ওইবগা নিউত্রেন লেক তৌবিয়ু।

য়াদা থোর হোনবা— মাত্তোনদা এপেনেঃইত তৌরগী মাতোমদা থোর হোনবা য়াগদুনা য়াদা হোনথবদি। 'তুমবী'

লৈনবিবা ওইরবদি চীনদা থেম্লেঙ তোহন্না কাজিল্লগা নাতোন্দা হোল্লকনি। য়াদা খোর হোল্লগা খৌনাও বংই। চুবা তাই, মাখোকই।

নাখোকপা— তোপা, ডিংথলপা (uvula) পাম্না খোর হোল্লবদি মাখোকই। মসি য়াদা খোর হোনবা মীওইদা মীনা তাবা মওংদা তুম্বগী খোর মথোন অমনি। তজিন্নুনা তুল্লগা থীৎ হেন্না মাখোকই। অহুপা নুংঙাইনা, কোমচা তুল্লগা কনখি। য়ান্না থীনা লোইবা মীনা থীৎ হেন্না মাখোকই। হকচাং অহু য়াও কংথহনবীয়ু। থবায় হিংনবগী পাজল তেনগৎনবা কটিল অমা লৌথংগীয়ু। থাকিং শাংনা চংশিন্নু। হকচাং কপংলবদদা অসিগুম্বা মথলগী অরানবা কোকখি। চীন অসি হাম্রবদি থদাং অসি মাঙলোমদা ওমইবমথৈ লাপনা ডিংথোক্নুনা চুথীয়ু। তো, খৌনাও ডিংথলদা অকা অপুন লৈহল্লগা নাতোনলোমদা খোর হোম্নুনা তুল্লগা অহুম কনখিগনি।

য়াদা খোর হোনবা - অতাংনা লোক থুংবদগী মপ চোহনা নাতোন হুম্নুনা য়াদা খোর হোল্লি। নাতোন মহুংদা মঙল মরুওম্না লোক থুংমনবদগী পোমথংহুনা লৈবনা খোর হোনবা য়াদে। অহুনা মরাদা খোর হোজ্রী। অহল ওইরবা কাওবা হৈনখিবদগী অহুম খোর অহুনা নাতোন্দা হোনবগী মহক্তা য়াদা হোজ্রী। অহুনা খৌনাওগা য়্রোংকাইলদুাব অসিদা কাহনতা লৈবনা লাম্না কয়াগী হোকম ওই। নাতোনগী ওইবা লখী পুমফুন হুনখিবনা মাখোংলোমদা থেড়া লাক্নুনা মা পওই,

(Middle ear deseases) নাকোংদা নীং নীং লাউনা-ওঅা পাংসিনবা চায়না পংবা থোকহল্লি। ভোনশিল নাবা অহূপা এক্সেনোইডনা মাবা অভাং অসি পূক্সিং, হকচাং কহনবা বাবা থোকই মরি শোয়ী, হুনদবগী হৌকয় ওই। হুংগী পুন্সিদা মুংচাইকবা কয়া অভাং ওইরিবৈদা মাখিবা লায়নাদগী লাকই হায়বদি ভোনশিল, অমসুং এক্সেনোইদ হায়বসি অমনি। মাংখোকপস্থ য়াদা শোয় হোনবস্থ থদাংগা কোকা পায়না বেন্দেজ তৌহনা কাখীন্দুনা থমগদবনি। এক্সেনোইড অহু লৌথোক্‌হৌরবদি হুংগী দমক কায়ে। মরুবদি য়াদা শোয় হোনবা অহূনা মথকী য়াপং থকাই কজনা, মওং কজনা শেমুক্কে (malformation) নাতোন অমসুং মায়গী শরুক-কজনা শেমগৎ-শাগংতে। মা তাংবগী থবক মজনা পাংথোকপা ওমহৈর্দ। মতোন মখুংদা নাবা অহূমা উত্তেজিয়ামগী তুয়ব শোক্কুনা না তাখি।

ওকুপেসনেল নীউরোসিস— থবক থবকা লোইনবা মরী শোকহনবা— করিগুম্বা থবক অমদা হেনগ্না তৌবগী মসল অমসুং মরিগী কাংলুপ অমা হেমা শিজিন্নবদগী থোকপনি। লাইরিক কুইনা ইবদগী, টাইপ রাইটিং, তেলীগ্রাফী, পিয়ানো তাওরীনগুম্বা শিজিন্নমনবদগী লাকপা লায়নানি। অসিগুম্বা মীওইশিং অহূগী শিজিন্নবা মসল মরী অহু থেকচীনবা, চৌংথেকপা অসি লাইরিক কুইনা ইবদা, তাওরীন থোংবদা থোকই। মসিবু ওকুপেসনেল নীউরোসিস কৌই। মসল অমসুং মরী অহু পথরকপা, শিথরকপনি।

লায়রেং—যসল অমসুং যরী অহুবু মাঙনবা তৌরক্লিবা থবক অহুমক মতম থরদি থাদোকপীয়ু। অহুগা হকচাংবু কপং-হুন্নবদি থবক অহু থাদোকত্রবসু হায়গুম অহুম চথবা য়াই। অহুমকপু মতম থরদি থাদোকপীরগা যসল, মরি শ.গংপগী থবক্তা পুক্লিং চংবীবনা কায়বা কংবীগনি। সাকুলেসন কহল্লগা খ্বাইদগী কায়বা কংগনি। ঈশিং অশাবা পেক মিঃ ৩/৪ তৌবিরগা অঙৌংবনা মিঃ ১ দা থোম্বীয়ু। অঙৌংবনা হেক হেক লোইশিল্লগা মোংমদা ৫/৬ লক তৌবিয়ু। হিটিং কমপ্রেশ অসি অশোকপা মকম অহুদা থমবীরগা অকংবা কিনা মুংশিং চংদনা য়েংশিন্দুনা থমবীরগা অয়ুক্তা লোথোকপীয়ু। হকচাং পুম্বক শোকপা মুংদাংদা শাজেন থরসু তৌবিয়ু। অশোকপা মকমহু মুংশা য়েহনবসু কায়গনি। অহাংবা অশেংবা মকমদা বাকিং চংপনা খ্বাইদগী কৈ। হকচাং কপংনবা রুটিন অমগী মথাদা শাজেন, চাবা থকপা চথবনা খ্বাইদগী থুনা ফহনগনি।

ঙকশম নাবা—ঙকশম লেঙবা য়াদনা নাবা অসি হোৎম য়াথই। য়াইহৌপ থৌবদগী নক্রগা ঙক শুক্লিনবদগী নক্রগা লাইরিক কুইনা ইরকপদগী লাইরিক কুইনা পারকপদা লুকথমনবদগী ঙক নাবা কৈথোক কৈশিন য়াদবা থোকই। মশা ঈ শেংদবা, শার্কুলেসন শোনবা মীদা থরা কুইনা লুকথবা পৈথবা অসিদগী ঙক অসি লেঙবা য়াদবা থোকই। য়াংগী শরু নামথোকপদগী লাকপসু য়াওই। মোংমা নিজিদ নাবসু য়াওই। তাং চৌকপদগীসু লাকই। য়াঙগী আথ্রাইটিসগী, মরি চৌকপদগী (neuritis) মসু লাকই।

অশোকপদগী নত্রগা হেনমমনা শিঙিময়ংদগী হৌই।

থুদম ওকশী মসল অমা নত্রগা মনল কয়া শোকই, পোমথংলি, পোপনা উই। অদুগা মশল পোমথংপা, কমশিনবা, অমসুং কোক অমি অমরোমদা পৈথবা য়াওই। অদুগা অমরোমদা লৈবা শুকয়া য়াদনা নাবা য়াওই। লোকথুংবা, তাং চৌকপদগী ওইরবদি লায়না কহনবা য়াই। অদুগা ওক নাবা, লেঙবা য়াদবসি মুমা য়েংহৌবা কৈ। কয়িগুবা কালদা মেনিংজাইটিসগী অহানবা লাকপা খোঙচৎ ওইবন্দ্ য়াই। চেকশিনগদবনি।

লাইয়েং - চৌকম হৌকম অদুগী মতুং ইয়া হায়বদি তাং চৌকপা ওইরগা তাং চৌকপা ফনবগী লাইয়েং, আর্থ্রাইটিশ ওইরগা আরথ্রাইটিসকী লাইয়েং, মরি মসল অদুদা নাবগী ওইরগা মরি নাবগী লাইয়েংগা লোইননা য়েংগনি। স্পাইনদা শোক্লগা মকমহ্ন খঙদোককনি। কয়িগুম্বা মওংদা থীনা শিঙিময়বগী থোকপা নত্রগা ঊচেন লোনবদগী লাকপা ওইরবদি অসুপ্পা চথবীযু— ঈপিং অশাবনা তোয়না হোং-হোংদুনা কম্প্রেস তৌবিগদবনি। মতুংদা মেসেজ নীংথীজনা তৌবিগদবনি। লেঙবা য়াদবা কিতমদা লৈরবদি, নোংমদা ২ য়ক কমপ্রেস পীবিয়ু। নাবা কয়কুবদি ওকী শাবোন মেং, ভই, য়াও ভুং থেকপা তপনা শামবা হৌবিয়ু। নাবদ্ কত্রবা হায়বদি কম্প্রেশ তৌন, মথংদা অমুক নায়বদি অমুক হয়া নোংমদা অমি অমিয়ক লৌবিয়ু। ওকশমদা বায়দগী থুদৈ অমোনবা অমদা য়ানহ্না চাইচাক লৈবন্দ্ কায়গনি। মোনদি থক থাংবিগদু।

রাই নেক - ওকী নাকম অমতগী মসল অচু তেনশীনবা কাজিন

চিংশিনবা মওংদা লৈশিন্দুনা মাইকৈ অমত্তদা লৈশিনবা মত্রগা লৈখোকপা নত্রগা মাইকৈ অদোমদা লৈপথুনা লৈ। পোকপদগী লোয়নরকপা নত্রগা মসম্ক কননা কাজিল পুনশিন্নকপদগী লাংকল-বদি য়ানিংঙাইনি। করিগুম মতমদা পেরেলাইশিনগী লাকই। করিগুম্বা মতমদা মসল কাজিনবদগী লাকপম্ম য়াওই। অদুবো মাঙ্গোইদ মসলদা শোকপদা নমই। মরি মত্তাং মাথদগী লাকপনি। থাঙ থাবশি অংঙাম্বা য়ানিংদে। মরমদি খাইদগী নুপ্পবা মখি কয়া করথংপা ভারকপদা করম হায়রা অমুক মপাংমবা হনজিনবা য়ানবা ওকী কিডম পুরকপা য়াগদ্রে ? ওকী মসল কেংখোকহনবা, মাথন্ত কহনবা, কাজিনবা অনবগীদমক ঐশিং অশাবা পেক ওকশম অমসুং য়ওগী মথক থংবা শকল্পা, শীপদ-বনি। অচুপ অশাবা অমসুং অঙৌবা পেক এম-এম পিবনু কাপবা ক্রগনি। লুখমলোমদা লৌরবা মথক্তগী খুদৈদা য়ানবা য়ায়া কাররগনি। য়াও নবা, মানবা ওকী লেংবানগী শাক্তেন মী অমসা তৌবিবা য়াই।

মসিগা লোয়নবা চুমগী থিংমবগী শাজন হেনগংহনবা শাকেন, ঐচেন হেনগংহনবগী অমসুং ঐগী পোৎচঙ মগংনবা য়েংগদবনি।

লাইরিক হৈবা মীগী খুৎ-শিনবা (রাইটার্স ক্রেম্প)—
লাইরিক হৈররবদগী খুৎ অসি চোকথবা শিথব হৈবা য়াদবা লাকই। মরি লোম্বা মওং অমনি ওকুপেশনেল নিউরোসীসকী মহৎ চনি। খুৎশাশিং অসি কাজিন্নবগুম তুপচিনবগুম থম্বনি।

কলম অহু শিজিন্নবা ওমদে, ইবদা তপ্পা লুমনা থোকই। খুংসুতরুক তকুমনা নাবা কাওই, মহুনা পাম্বোম য়োনা কাওরকই। করিগুম্বা মতমদা খুংকা পাম্বোমগা শিথহুনা ইবা শুকয়া য়াদে। ইবা য়াদবা খুং অসি তনিক-তনিক নিঙ্কুনা লৈখিবসু য়াওই। মথক্তা ওকুপেসনেল থিউরোসীসতা পীখিবা লায়রেং অহুম মথক্তা নঙল, য়াং, পাম্বোম মরু থোকপা শাক্তেল ভৌগদবনি। অহানবা শাক্তেল অসি তৌবদা শিথবা য়াওবমা লুমা থোকনি। অসুম চথবগা ফয়কনি অহুবু হেনবম্মা চোকথনা শিজিন্নবদি থ দোকপীয়ু।

শ্যাক্তম — মসল শুপচিন কাজিন্নকপা অসি মীংবা মতুং ইন্না তৌবা নত্তে মতোমতা তৌজবকপনি। শুপচিনবা অসিনা লিশাংশিংনা লাক্লবদি তোনিকনি হায়না লৌগনি। অমুক শুপচিনবা অহুগা অমুক কোমথোক্লবদি ক্লোনিক (কয়া কয়া শুপচিনবা অমুক লেপ্পা) কৌই। থাইদগী তোইনা থোকপা শুপচিন-কাজিনবসি তকশমগী মসলগী শরুক অহু মতোমদা তৌজবা মসলগী শুপচিনবনি, অহুগা অশোকপা মায়কৈদা তক অহু পৈথহুনা লৈ। ইতত্তনা শুপচিনবা অমসুং চিংথেকপসি হকচাং পুম্নমক শোকপদগী অমসুং মমী শোন্নকপদগী লাকপনি।

লায়য়েং — শ্যাক্তম অমসুং কনট্রেকসন মরুপা ক্রেম্প অহুনা অরাবা অমাবা পীবিবহু কহনগে হায়রবদি শুপচিন-কাজিনশিবা মসল অহু তিংথোকপা য়াবা মথলগী শাক্তেল লৌথংকনি। খুংশাশিং অহুনা মসলশিং অহু মথহুনা নাবহুনা

মথশিন্নহনা হায়থদি মথছুদা নাবচুনা মসনশিং অহু নাইযোকপগী [illegible] মৈসেঙ তৌবনা নাবচু কহনপনি। অহুগা ইশিং অশাবদা থাম্বিবা শরুক অহু লুপ্তনা থবপদবনি। নক্রগা ঈশিং অশাবগী মৈৰ তৌবনা কনশিন ওপচিনব্রিবা মসল অহু কোয়থোকহনপনি। অহুগা য়াগা থীনা নাক্রবা কবা লৈছনা চংক্রবা মওংদদি মাম্বিবা শোকইবা হকচাংগী শরুক অহুবু কোম্বিবা য়াংগী মরি অহুবু থোকহল্লকইবা য়াংগী শরুক অহুদা ঈশিং অঈংবা থোপা য়াই। থোংগী নক্রগা পুকী মসলদা চৌংথাইবগুম নাম্বিবদি; য়াংগী লমথবদা ঈশিং অঈংবা মৈবা থোম্বা কায়গনি। য়াংগী মথকী শরুক্তা শোক্লগা থোয়থেল ম্পাইরদা ঈশিং অঈংবশু মৈগনি। পামবৌব, ভক, লেংবান ওইরগা নক্রগা থবাকী শরুক্তা ওইরগা কাভিকেল ম্পাইনদা থোমগনি। অহুগা মচুগা কায়ব্রগা ঈশিং অশাবা নক্রগা কিবুন অকংথগী মৈশা হোটবাটক বেগ থম্লগা কোমথোকহনবা তেল্লি। শোকইবা মকম অহুগা শাক্তেন থম্ব থম্ব মসল অহু শিভিম্রবনু কায়গনি।

[illegible] নাবা :— লাংথম চনবা, য়াগা কবা ঢোবা, হেন্না পিক্লিনদগী মসল শোকপা, চবিং, কিডনি লিভরনচিংবা শোকপা অমসুং থাংবা য়াথবগী থাং নাই। হুগীনা ইউটবল মাথকীগী থাং নাই; য়াংবা শোকপগীসু মজল নাই। অহু মসল কোমথোকপগীসু লৌকপনি। মচুগা মৈথেদা, য়াংগী মসল [illegible] হেন্নৌদ্রা নৌদ্রবা [illegible] থংবা অহু [illegible] য়াংগী [illegible]; [illegible] অমসু [illegible]

সৈন্নবী অহৈবা অশোনবা কয়াদগী লাকই। যুগবুগবা মুক্তি মতাংগীদং-অদু যাগা খুংচাইতবা মওংদা হেন্না শিজিন্নবনা মঙাল নাইহল্লি। য়োরোপকী প্রেন্দ নাবনা লমবর সেক্রিয়ম কোংকো অমসুং লেংফুগ অনিগী মবক্তা নাই। মাং খোইরবসু মঙাল নাই। ছিন্তনীয়া নিউম্বেস্কেনিয়া ভৌরবসু য়াং নাই। পুক চাথংগা, হেপাতিক কমজেসন, গোলস্টোন, ঔ কাইবদা কিস্তোতিস, মাংবা যাদকুনা অমাংবা য়ামা লৈরবা, চোকথরবা খাং নাবদা মঙাল নাই। "পুগী মংগী নমীংদি খাং নাবী কৌই"। মুপীশিংনা কাউবাগনু।

লায়রেং :—কয়িগুবা লায়না অমদগী নত্রগা হৈন্নশিংগী থবক্তা খোঙলোবা মথলগী অকাইবদগী খোক্রুকলবদি অনাবা অমসুং অকাইবা কিভম অহুদা পুক্লীং চংগদবনি। ইউটরস মকম হোংবা নত্রগা মচীন ওহৃবা ওইরবদি ইউটরসকী মতাংদা য়েংবীয়ু। য়াংগী মখি লৈনবা শাক্তেম কয়া অহু শায়গদবনি। য়াংদা ঔশিং অশাবা নত্রগা অইংবা নত্রগা ওয় ওয়া কম্প্রেস পীবা কায়গনি। মসল কনশিনখিবা নত্রগা কয় শিজিন্নবদগী তেকপগুম ভৌরবদি ঔশিং অশাবা পেক ভৌরগা পোথাগনি। য়াঙবা শুবা লমবা নানবা, অহৈবো মীবু পাংথোকহন্ন। মাংবা য়ানবা অমসুং চাবা থকপদা মরু ওইনা হৈ, মনা মশিং লিংথিজনা চাবা অসিনা মরু ওইনা লৌথংগীয়ু।

লোংবীশিং :—খোজনা "খুংবা" কেনবা, ঈ তুংভোং য়াম্না থীনা [illegible]
[illegible]

লায়না অসি মওং অনি শুই। অমমা চোৎ-চোৎ লাওমা মাই অতুগা শোকইবা মকম অদু ঈশিংনা পোমখৎলি অতুগা মরম নমথী, তোং অড পথ্রতুনা তুমখি। অকংবা গেংগ্রীননা অশিবা তোংশা অদু কংই অতুগা কংতুনা তুমশিনখি। অহানবদদি খোঙশা খুৎশাদা হৌই।

লায়য়েং :—শীথিরবা পথ্রিবা শরুক অদু হিংগৎহনবা লাক্লবনা মরু ওইবা লায়য়েংনি। থুনমক তত্তনা কগৎনবা হিংগৎনবা লেপ্তুনা থবক পায়থৎকদবনি। গেংগ্রীনা নাবা অনাবা কয়ামুক পুন্নপ পুন্না রাকিং লেপ্তুনা চৎহনবদগী মখোঙ ককডে। রাকিং চৎলো হায়বা য়াদবা মুপী অমনী মখোঙ ককথি হায়বসি রেকোর্ড লৈ অশোকপা মকমদু ঈশিং অশাবা লুপ্পা কি থোমবা (পেক) থাইদগী কাম্নে। ঈশিং অশাবা য়েবা থোমবা মতুংদা অঈংবা ওহাক্তং থোমগনি। নাব্রিবা অদু মথকশোমদা খুৎ ওইরবস্তু খোঙ ওইরবস্তু থাঙ্গৎতুনা থমগদবনি। নাব্রিবা অতুগী মথক থজিক্তং চৎথৎলগা মকম অমদগী হৌদুনা থম্মোযরোমদা নানথৎকদবনি। অথাংকনবা মরীম লৈবা মীদা ওইরবদি নমতুনা চৎশিল্লকপদা অতুম কজখি। পাংদবা মীদি তুমিন কমজিন্দুনা লৈরবদি শিংলি কুনবদু মোংম নোংমগী ওইনা হেজিন্দুনা ককপা তারকই।

রাকম অমনা হার্ট নাবগা গেংগ্রীনুপা মরী লৈনৈ। তিজাক কত্তাদ্রীম্ন শোকই। থৈহ মচু [illegible]

[illegible]

এপেদমিককুম ভোবা ইউরোপ্তা ময়ায় ওইরপ্তা চাশীংদা থোকখি। চেং, হয়াই, গেহু, অপুম্বা, ম্বমচাবা, অপৎপা অসিনা ঈ উভোং য়াম্না থীনা মোংহল্লি। ইউ, এস, এ, দা কোবান্ট য়াওবা পুকয়ু থকপদগী হার্ট ফেল য়াম্না ওইনখি। ময়মদি কোবান্ট অসি ঈ উভোং শোকহল্লি। চেং, গেহু, হয়াই, তীল চঙবমা পেংগ্রীন অমম্বং হার্ট শোকহনবগুম 'চাগা' গী লায়না হায়বা 'ত্রিয়াতোমা' কৌবা ইনা কুপ্পা য়ুমগী শাইজিন্দা লৈবা, উখোংগী অকায় 1, অগোবদা লৈবা মাদগী মহীকমা ঈদা চঙলকপদা হার্ট থীনা নাহল্লি। উ, ইগী য়ুমদা লৈবা মীওইনা মা অসি হাপ্তোক্লদবনি। মা হিদাক কাপ্পুনা ফমুং, ফক্লাং অমম্বং য়ুমথক্তা মা লৈহল্লোইদবনি। লেটিন, অমেরিকাগুম্বা মফমদা মাদগী নাবা 'চাগা' দগী হার্ট শোকপা, হু চেল্লবা মহৈ-মরোং, চেং-হয়াই, গেহুনা হাৎপা মী য়াওদবা নত্তে। খঙদনা শিবা মী মশীং নাইদনা লৈ হায়বদি লাইরবা, অপঙবা লৈবাক্তা থোকপা য়াকমনি।

থগেবা—পুক্তগী মুংশিৎ নম্রগা গ্যাস হাইগৎলকপদা ভোগে হায়না ভোবা নত্তনা মসল মতোমডা লাকচবা মওং অমনি। পুক্তা ভুমদবা গ্যাস থোকপা হেনমনবদগী মভুংদা পুক্তা লায়না কওবা লাক্লগনি তাকপগী মওং অমনি। হৌফিক হৌফিকমক্তা মুংওাইতবা অহুমক চুমথোক্তুনা ফহনগ-দবনি। থগেবা অহানবদদি হেক্লিনদা চাশীনবা থী, থাও,

মরু-মরাং, ইরোনবা, অমেংপা চাবদগী হোরকপনি। অদুগা থুনা চাবা, শাগদবদগীসু লাকই। পোংশক লামা হিন্নবদগীসু থোকই। অচুম্বমক্তি মমী শোনবদগী লাকই, খোঙ চিকেৎ চিকেৎ হাম্বদগীসু লাকই। সুম হেনখিবদগীসু থগেবা লাকই।

করিগুম্বা মতমদা সুংশিং অসি চাক চাবদা য়োংশিনখিবা য়াওই। অদুনা অঙাংদি মসিনা মরু ওইনা তৌই। করিগুম্বা কালদা য়ামনা হৌনা থগে, নাবা য়াওদে, করিগুম্বা মতমদা হৌসু হৌই, মাবসু শদোক্না নাবা ফাওই।

লায়য়েং—করিগুম্বা মতমদা ঈশিং অশাবা অদু তপ্না তপ্না চুপচুনা য়াম্না থক্লগা কঞ্জখি। মসিদনা গ্যাস অদু লোইনা তাম্থোকপা ঙমই। পূক্তা নাবা, শূবা, মজন্দা নাবা, মখা ঈশিং অশাবগী হিগা য়ৈবা অদুগা য়াঙ অদু খুৎশানা নীকনা নাম্বা কাম্নগনি। থরদং থগেবদি অদুম কঞ্জখি। পূক্তা গ্যাস সুংশিং য়াম্না লৈরবদি তাম্থোকদবনি। নত্রবদি পূক চরমদা য়াম্না সুংঙাইতে। মতুংদা তোমজোই হায়রবদি চাবা, থকপা মতম নাইবিয়ু। পোংশক য়াম্না তিম্নবিগনু। ঘী, খাও পংচা চাবিগনু। শা, য়েরুম, ঙা অমূক্তা তিমতুনা চাবিগনু। খোঙ চিকেৎ চিকেৎ হাবা, খোঙ হাম্বা য়াদবা চৎথাকপীয়ু। মমী শোক্লগা মমী শাগৎপা কনখৎহম্নবা অমসুং হিংমনবগী পাঙ্গল হেনগৎহন্নবা থবক কয়া লৌবংকনি। য়াকিংনা খাইদগী থুনা কহনগনি।

থগোকপা—অঙাংগী থগোকপা লাঃ ২০৩দা য়েংবীয়ু। থগোকপা হায়রবসি ডাইএক্সাম অমসুং প্রোটীণ অনি অসি কয়া

শুপচিন্দুনা পুরকপনি। চাকয়াম চাবা মী, চ'বা ভুমদবা, ঈশিং য়াম্না থকচীনবা মতম কুইনা শোকপদগী লাকই।

অদুগা কবিগুবা কালদা হকচাং অসি পুম মাঙ মাঙহনবা মগুংগী (wasting diseases) লায়ন গী অরোইবা থোঙচং ওইনা লাকপসু য়াওই। ড্রাইএক্ৰাব অমসুং প্রোটিশ অনি অসিবু পুরিবা মরাশিং অদু সুংঙাইতবা পীবদগী থোকপনি। মরোদা সুংঙাইতবা পীরবদি চাকযান শায়াম চাবা অমসুং চীঞ্জাক লাননা তিম্নবা থুনা চাশিনবদগী শোক্রকপনি। য়ুং চত্তহুনা পুথবা, পেরীতোনিতিস অমসুং মরী য়াম্না শোনবদগী লাকপনি। থগোকপা হয়াবসি ওহাকা ওইনা লাকপনি অদুবু কবিগুবা মতমদা মতম কুইনা, থুদোংগীনা লৈবসু য়াওই। অকাবা ওইনা লাকপনা কনানসু থোঙহন্দে। তশেংবদি হোৎকম অসি য়ুম্না য়েংগদবা লায়নানি।

থগোকপসি কোৎনবা য়াবা মথৈ হোৎনবদা ফবা কৌবা লৈতবা য়াওরকই। মাহুদা সুংশা থীয়কই। অদুবু তৌবা য়াবা থবা অমা অনি হোৎনবদা ফজবনা নমই। তপ্না শোর হোন্দুনা শ'ম্নবা নত্রগা শোর থুনা ৩০/৪০ হোমবদা নত্রগা শোর থিংবদা থুনা থুনা য়োৎশিন্দুনা শাম্নবদা, লৈ চিংবদা কাষ্ঠ য়িংসদা থুৎনা নত্রগা মেন্দুনা থংভুনা শাম্নবা উন মচেৎ উনগুম্বা, উনমহিনা গার্গল তৌবা কারবলিকেল ভাতেত্রা অহুম, মরি মতাংগুবা মকম অহুদা নমদুনা কেৎলীক মাত হায়বদি ড্রাইক্ৰামগী মরী অহু ঐ থিংদোক থিংজিন শাম্নগদবনি। নত্রগা মকম অহুদগী

দাইএফ্রাম ফাওবা হোট কমপ্রেস পীগদবনি। ফোক্লা লুখম লোমদা লোংনা পৈথহল্লগা নাগী মরী অদু নমগদবনি। অদুগা খুদোলনা খদাং মপাগী ইউ মানবা শরু (hyoid) অদু ইনখৎ-কদবনি। খুত্থম কল্লা পায়শীনবীরো পাযথিবা খুত্থম অদু কল্লা অমুক শুমগুম্না পায়শিল্লু অহনা হাকথি খত্রকপনা য়েংউ। থৈরোক্ট মখোক অদুনা লৈদা নমউ। খুংশা চুমনা থাদহনা লৈবিয়ু। চনীগী পুক মসল পুম্নমক কনশিনবা য়ু।

চৌমপা নাবা থিনবা (P. in) – নাব হায়বদি সু'ভাইতবা কাওরকপনি। মথল য়া'ম্রই থাক য়ামত্ত। মরি নাবদগী, নমশীন-হনা থমবদগী মরী অদু শোকপদগী লাকপনি। একুাইট হায়বদি কর কর থাইনা নাবা য়াওই। লীশাংশিংনা মাংন্থ য়াওই। একুাইট হায়বনা থাংজনা য়ানবা, ত না থীনবগুম নাবং, ক্রোনিক হায়রগা নাপ্নি-শাপ্নি ভোত্রনা লৈবা থঙৈ, থোইনা লীনা নাবা লস্তে, চিকপগুবনি। অমবু ওইরে অমবু ওইরবস্থ নাবা চৌকপা হারবসি এরেখ'মগী হকচাং অসি এখোয়না ফজনা শিজিনরে হায়না ভাক্লকপা থুদমনি; অদু নত্তগা হকচা'দা অশোকপা অমা লৈরে ভ'ক্লকপনি। একুাইট ওইনা নাবা চৌকপদি একুাইট ওইবা লায়না অমগা লোয়ননক্লে হায়না থঙৈ। ক্রোনিক ওইনা নাবনা ক্রোনিক ওইবা লায়না অমগা লোইনৈ হাবা থঙগননি। একুাইটনা হম হম চৌকই, ক্রোনিকনা ঈ পুনবদগী নাবা সুংভাইতবা ওইনা তোই। ঈ পুনবদগী মগীনা হৈনদনা সুংভাইতবা ওইনা নাবা হায়বদি ঈ, লীঙ্ক কন্ত হোদি অমসুং হু লৈবদগী পোকপা চৌকপা নাবনি। একুাইট ওইনা নাবদি লাইথোকনা লৈথোকপা য়াদে। হোমজ

খিরগা মাচুমক লৌথোক্কদবনি। চীকপা-নাবা হায়বসিগী হৌকম অহুম লৈ।

১। থাওনা-ভেম্না শোকপগুম শোকপা।

২। মকম অমদা ঈ পুনবদগী নাবা-চীকপা।

৩। নাবিব: মকম অহুদা ঈ পীরিবা মরী অমু যুংগাই-হন্দবা মওং অমা পীবদগী লাকপনি। যুংগাইহন্দবা পীরিবসি খোপকী মরীগী সেলদগী ওইবা য়াই। য়াওগী মরীদগী হৌদুনা ভীনশা নরুগা ইন্দ্রিগী থোংগা কাওবদা লৈরিবা মরী মচা কাওবদা ওইবা য়াই। নাবিবা মকম অমু চাওলবা অমম্পুং পোম্বখংলবাদি অহুগা নগদা নারবদি অমাবহ মকম অহুদা লৈরে হায়না খঙনগনি। কদাইদগী হৌবনো হায়বা খঙবা লুবমু মী মহাক অহুনা হৌখিবা চহি, থা, চয়োল, হুমিং করম্বা লেনাখংলা হনগংলা য়েংবা ভাই। অহুগা ক্রোনিক ওইরা নারদি খঙবা লায়। নাবা চীকপা হায়বসিমক্তমু মী মী অহুদা শূরিবা থবক অহুনমু পুই। মহৌশাবা মরী শোনবা নরুগা শোকহনবদগীনমু লাকই। মশা কবা অথাও করবা মীদ থিনবা নাবা য়েকপা চঙদে। মাইল ৯/১০ থাকিং চংপা মীদা কোক চীকপা, পুক থিনবা মশক থহদে। লান্দা চঙষ্রবা সিকাইদা নাবা চীকপা থঙদে। সঙ্কীর্ণদা ঈশৈ শকষ্রবা পুং য়েবা মীদা নহুং অহুদা চীকপা খোংপা লৈরোই। মরী শোনবা মীওইদি নোংদ মংবদা চীক্লে হায়রকনি। মরুথাদি চীকপদা হৈনষ্রবা মীভানি। কুইবা নাহনা য়েক্তুনা থিদুনথা লৈরক্লবা

চীংজই শুহ করিগুম্বা কবিগ লৈতবা অমসুং মথৎপা হেক্তা অমাখা অহু কাওরকনি, থাগবা চমদ্রে হায়রকনি। অদুমক্তি কিখিবনা অমাখা অহু হেনগৎহল্লি, অকিবনা নাবা চীকপা পুরকই। চীকত্রা, মাপত্রা অমসুং নাবকনি হায়বা থলক্লি।

নাবা চীকপা হায়বসিমকথু মশা মশা সুমনা নাই, সুক নাই হায়হুনা তশা অহুবনা লৌবা য়াদে নাবগী থাক মও, মকমগী থুদম অহু মশানা জানা মাঙনা থঙদনা কাওরকপস্থু খাওরকইবা অহুনা লেপই। অনাখদন হায়রকপা মতুং ইন্না নাবা চীকপগী রাকম লেম্না য়াদে। করানা হেন্না হায়গল্লি কুনানা অনাখহু থাউ হৈনা খুাতহুনা, মাবা উত্তে মশাবু তাত্থবদনা লৌবিদনা মমাই শকফম্না উৎলকপগীদ্র থওবা তমই। য়াম্না থীনা হেক মশা নাপ্পবদি শুম থুনা মতেক মতেক হোল্লি। রিৎ নহা চাওথল্লি, উন্দশা চোৎলি অহুগা নৈংই। রিক্তন অকু কনশিল্লি অমসুং কাল্লিরি ('engt)। থীনা নাবা (sharp) হয়হয চীকপা (violent pain) মওংদি হকচাংগী, কবিগুম্বা মকম অমদা, থীনা পোৎকচিল্লকপা অদুবা থোৎচং অমা লাকই হুইনা থঙনগনি। অদুবা সুম নাহুবা লৈরবদি হেক্তিল্লকবদি ইন্নি অমগী শকথমদা, পোকলে হায়না থঙনগনি। খুনমক কনবা, উপায় লৌথৎকদ্রবনি। অমাখা খিনগুম্বা নাবা চীক-পবদি মকম অসিদনি হায়বা থঙলবদি মকম অহুখী মরী, অসুক কম্না পোকলে, চংখাইহল্লে কম্না চীকলে হায়না থঙনগনি।

ইপাং পঙনা নাবা, (Dull pain) মকম্বু খোইনা লোয়া ওংমবা মনাদি হৈজোনিক ওইনা নাবা লায়রবা অমদগী লাকপনি। লিভর চাকথাও খোইরোন মাঁবা, কিবনি, থবোধী মরুপা লোয়রকপনি।

শেংকপদা মুংচাইরবা অহূনা মরৈদা নাবা ওনহিবা মুকম অহূ মরোদা মতুদা থী লৈবা পূকী তুরবদবা লায়না, খোইরোনগী লায়না নত্রগা মপুংদা লোয়া মথল অমদগী লাকনি। হোং-নাংবঙব, খোংনাংকুম নাবা (Itching) মকম অমঙদা নত্রবদা উবগী লায়নানি, তুমবদবদগী লাকপনি, অহুপা তৌল লেবনগীসু ভৌগমে। পঙথ শিংবা, চীং চীং লাউবা মথলগী মন না ওং চীকপদগী লাকপনি। নত্রগা নিউরোহেনীয়াওয়া মরী লোনবদগী লাকপনি। লোকোমোটোর এটেকসীয়া ক্রোনিক নিউরোটীস সাইতিকা ইপিলেপসিস খোনথাইতিসদগী লাকই। শারি শারী নারবনি পূক্তা ওইরগা অশীমবা কাবা নত্রগা পূক চাকপগী লায়না লৈরে থঙনপনি।

য়ায়া থীনা ওংপা হায়বদি হৈনবংমবা অহূগা মুমথবা মথলগী থনাবনি থী অমা মপুংদা লৈরে নত্রগা ইক্রি অর্থা, অমা নত্রগা শরুক থরা মকম হোংলে, হোংবা য়াদরে হায়রা থঙনপনি। মকম-মকম অহূনা থনাবনি অথীমবা অরৈকপগী মকম মকমদু ভাকই।

অহূম কয়গনি, মোংবা মাইল অমা চংপা হৈরবা মী অহূনা মাইল ২০/৩০ চংবুরে হমকপদগী মোংবা নিনি হৈকনি;

কপ্লাক, থাও পূম্নমক চৌংথেক্লা নাবে, চৌক্লে। মোংবা নিনি ঈশিং অশাবনা হিগা মৈরগা পোথাড়ুনা মৈরগা অহুম কৰখি। অস্থুম্না অথওবা মকমদা লায়না কহনবা ওমই। হৌকম খওবা মনাদি থীনা লানগ্লবা থোওচং অহু থাদোক্লগা কজ্জগৎবহু মশানা কম্নিবো, কদাইদনো, কম্নিদগী লাকপমো খওজবা ওমদে। অওনা মশানা লাংশিজরগা মশানা অরা থাওজবা হায়বদি নাবা থেকপা থিনবনা মক ওইবা অরানবা লমচত্তগী লাকপনি।

লায়েংহেং – হৌকম থূনমক থিগদবনি। থিবা খওক্লবদি থূনমক চয়া হেন্দোক্লদবনি। ইমাজেক্সিগী তাজরদি ও জ্বর চয়া হেনবনি। তাংদা চৌক্লগা নক্লগা শক্লদা চৌক্লগা অথোংপা মমলদা চৌকপগা থেন্নকন থোকই অমাবগী থূদম থামদে। থাগী মাগী তোংচানবা মনা মৈজৈ। নাইদি চারবা থোয়কপাদি য়াক্সব। মকমদা মাবদি হুম হুম চৌকই (throbbing) গ্যাস লৈবদগী নাবন ঈংনা ওম্না অহৌব লায়না লাকই। হুংচাইহবা লৈবদগী শাথিবা দাক্লবা মওংদা লাকপহ য়াওই, য়াথোংদা গ্যাস লৈ হুনা নাবদি হুম হুম চৌকই, থাওবা দাংনা থোকই। মকম অমদা নাগনি হায়বা থওলব'দ হৌকম থওই। পাক্লা চাউনা নায়বদি হৌকম খওদে।

নাবা হায়বসি কম্নিবো (Pain is the cry of the nerve for better blood) নাবা হায়বসিদবু ঈ অকবা পীয়ু হায়হুনা মরীমা কপ্পনি হায়বসি লৌনশি। শোকইবা মকমহু শেংদোকচনবা, কগৎনবা হকচাংবা লৌথংচবা অমম্বুং

হোৎনজবা থৎক মখল অমনি। অদুনা অহ'নবহ্ন হেক চুমথোকপদা অনাওহ্ন লেপচখি। মহৌশাগী ওইবা ফিভমদ পুম্ফ্রুনা ৬স ইপী অহানবা পুম্নমক অহ্ন হেক লৌথোকপীবদা চীকপা অহ্ন লেপখি।

থাউ, ঘী, ডা-শা তব তাবমখে চাক চানবদা হাওনা চাশিন্নবে। হকচাং অপুম্বা অসম্ব কিন্নগদৌবগুম চীগদে। চহী ২/৩ লক হেংদোপীয়ু অমম্তুং খোউ ফজনা হাযদোকপীয়ু। পুং ২৪ দা অমাবা অচিকপা হম্থখিগনি। কমী শাংনা তেম্না হেনগনি বাযবদি বাফম কয়ামা লেপকনি। চহী হেনবদা অকায়বা ফিভম অত্ত শেমজন শাজনজবগী থুদোংচাবা তাম্না অমা হকচাংনা ফংজে। মহমদি তুম্ননবগী পাজল, চিঙাক লৌশিনজনবগী বাফম করিগুম্বা মও দা চংম্রে। ঈদা লৈজম্ববা শিজিমম্রবা পোংশনশিং অহ্ন শিজিমহ্ননা লেপ্লি (চহী হেনবা মতাংদা যেংবীয়ু)। খোইরিনগী মহীনহ্ন ঈশিং যাম্না থকপা অমম্ভুং এনেমা লৌবা অদুনা ফজনা তেংথোক্নুনা থমই। অনাবা পোকহনবা মুশিং নে'হুম, অপুম অশা লোইনবা তেংথোক শংদোরকই। পুম্নমক অসিনা নাবা চীকপা, য়েকপা, থৌনবগী হোকমনি নাবা চীকপা মফম অসি যাদবা মতমদদা লেঙগদবনি। য়ারিবমখে পোশাহুনা থমগনি, লেঙগদ্রোইদবনি। লেঙব্রবদদা নাবত্র চীকপহ্ন ফবনি। পে থাফম থোকই বাযবদি অনাবা মশানা অহুম তাকচে ইচম চমবা মওং অসিদা লায়-য়ংবা ওইনা হৌগৎলগা হৌফম অহ্ন লৌখোকউ। হৌফম অহ্ন হেক থগুবদা মহুগী মচুং ইম্না চামনা কোক্লনবা শাযয়েং লৌথগদবনি। নাবা চীকপা পুম্নক্না

মখোয়গী হৌকপ ওইবা লায়রিক অমু থংদোকপগা লায়মাইদু ফনবা য়েংশিনখ্রবনি। অদুগা মাইস্তোম তানা মাবা মখোয়গী অনাবা অচৌকপা অপ্পোনখ্রবদি ঐশিং অশাবগী পেন্স স্তোবদ থুদক্তা হেক্তা কপ্পিখিগনি। খোঙদা থুংভা হায়রবদি চকচাংগী অতোপ্পা শকক্তা থীবা নাবা চীকপদি চাবা তুংদবা অমম্বুং ঐদঃ পোশিনবা ওমদবদগী লাকপনি। মাহি মাখিবা মকম অদুদা লায়য়েংবদা কল্লবদি চক্ষোংদা ঐশিং অশাবা থেঙ্বা হৌগনি।

চনিং হায়রবসিদ মাবা নস্তে অদুবু এমনোসেন—ইংরাজীদা 'এম দো মেন' "সেন্টর ওব ইনক্লেরেন্স" "পুস্তক কোনব" হায়না থক্তৈ। অদুনা চক্ষোংদা অশাবা থোঙবা অদুনা মৈথা হুকচাং অপুম্বদা পীডুনা ঐ চেম্মোক চেনশিন হায়রবদি ঐগী ঐচেন হেনগৎহল্লি মরী পুস্তক ইংথহল্লি। অদুন মাঙ্গোবা মফম অত্থক্তদা ওইরবস্তু অম্দবু ওইরবস্তু ইংথহল্লি অমম্বু কহল্লি। অদুনা মাখিবদুগা লাইহেৎপা লোইনরগদি ঐশিং অশাবগী মহুত্তা অঙৈবা খোমথীবনা কবা হেল্লি। খোঙ হৎস্রা য়ানবদু মাবা য়েকপসিগা লোইনগল্লি। এনেম' ঐশিং অঙৈবা নক্লগা অশাবা পাম্বা মতুং ইন্না লৌখিদু এনেমগী ঐশিং অসিবস্তু হকচাংগী মরী পুস্তক ঐংথনা থমই। ঐশিং অঙৈবা অশাবা পাম্বা মতুং ইন্না কীতব অসিনা য়াম্ন থকপীদু। "এরক' উব মাওবা ঐশিংদি কখিগুম্বা মতমদা থকপীগদু। পুক অদু মতম কুইনগী তুমদবগী লায়না পোকহনখিবা য়াই। অনাবা থরদি য়াঙগী শক্ল নক্লগা তীংদা শোকপদগী মানখোকপা নমশিনব! ওইবা

য়াই, নাবা লাকই। মতুংস্ত অহৈবসু য়েংহল্লু। অতুবু য়াওগী মমল অমসু য়াওই কাপ্পিং মথি মশাংদা ওইবনা নাই। য়েংসেং চঙই। অতুপা বৈপা লিবন, ফোবেংলসন পীবসু কায়গনি। য়াও অসি নমদা মী পুম্নমক সুংঙাইবনি, মরী পুম্নমক্তা বোকমনি। নখা নানবদা সুংঙাইরগা নানবীসু সুংঙাইত্রবদি লেপপীসু। নাই চারকপা মফম, ওং হাবা পোয়বা (Abscess formation) পোবখংপা (swollen) চাংগং ঙাংবা মচীন নাইগদগুম ঊরবা মওংগী খনাবা নখা নানব। নীকপা কবিগুম্বা মওং দ' ভৌকম থোক্কে। মাবসি কবিগুম্বা মতং অমদা হুব হুব চৌকপা অমগা মরী লৈনরবদি খপাবা বৈপ। নত্রগা লেক পীবদনী অঙাংবা থোম্বনা হেন্না কাগে। অঙাংবা খপাব। লেক নত্রগা কম্প্রেস তৌবসু কায়গনি। মরীদগী লাকপ। নাবা পুম্নমক্তি খপ ব বৈরব', থোম্বা তাই। খপ'বা হেন্না হেন্ন থোয়গা মথৈদা অমুক্ত' তোনিক ওইনা ঈশিং অঙাংবা বৈরবা নত্রগা চাবথোকপা যাই। খপাবা পুম্নমক মাংবদা লিক্তিয়ব য়াই। হুংপা, ইলেক্ট্রিক হিটিং লেম্প নাইট বলব্ ভল্ভ শিজিনবনা মপুং ফাওবা হেল্লী। অহৈবা মী লৈরবদি অসিগুম্বা ইলেক্ট্রিক্কী থংজসিদি মীচমখনি ভৌগৈদবা কৈ। মু বলব পানবা রিফ্লেক্টর অমদা পীবা বৈপানা নাবা চৌকপা লায়না কইগনি। ফেনথ্ পীসু থাইনগী কাগে। কোক কেনথদবখৈবে চৌকলো, ভৌদা থুবীনা কম্না কম্না ইনখংভুবা থম্বীসু। কোক চৌকই হায়বা কাওনা খঙলোই। থাইদগী অকুবা মাকবদি খদাবা অচৌকপা হাংমব, হিরাক্তি থক শিজিনবোইদবনি। নাবা

চীকপা হায়বদি হৌকম অমা লৈরে। মহু লৌখোক্তনা মাএখুৎ অমা উ'শিন্দুনা চৎপনদি থক কনবা ঙমদে। ম'ম্না খীগ্রবা মঙংদা ল'কনি। চিদ ক অঙুবা খু'ঙাইতব, খুদম সুম হনগৎ-হনগনি। হৌকনদি লোৎখোকলে ৬। হকচা'না ফমবা হোৎ-নজরকপা হৌকম মাঙলমবা ল'কুজরকপদা খেঙালোবা পীরি। মাঙবা ঙনদন' নাবগী খে'ঙচঙ ল ক্লবদি ৱাকম অমনি অঙু ০গ্রবদি থরা মাবনথৈ পাংদহৌবনা কৈ। মহুত্তনা হৌকম অহু মাঙজনবা ঙমগনি, মতু'গী মুংচাই মাইকব, পুম্নমক মাঙহনবা খুদকী ওইনা অরাবা .ক কং.বা ফ্রগ শিজিন্নরোইদবনি। পীরিবা নিয়ম থর খশিন' নাবা খীনবা, চীকপা চায়না থি'বা ঙমগনি।

চুম্না লাৎয়ে'বীববা অনাবা অহুনা নহীন লৈরবদি ফবা ঙমদবা লৈ-ত, হায়বদি এনা লাংয়ে থিব' মীদা খুদম লি'শ'দা পীনিংঙাই লৈ। থাং তেস্নমা নাব মখোঙ অমিমক থুউদা পোকহুনা থাংবা লেঙব যাদনা নাহব পাখং তামা সুমিৎ ৭ নি ঔশিংদা থনতুনা চহী হেনবগী সুমিৎ নিফুনি এমিনেনেটিভ দাইড হায়বদি অমুক্তা 'হ, চকলেন্দা মনা, ওমিদংঙ,ইমা মনা মশিং পীজহুনা থনাই। মতুংদ প ৫ শঙ্গোমদা থমই। অসুম কহুনা হ'ফিক মখোংনা শফিস কাহুনা লৈ। অহানবগী অনি অসি হাগী যত্ত হৌদি পেদেকপনি। ৩ শুবা খসিনা মেয়ামতকৌমি নাবা চৈকপদি শঙ্গোমদা লৈবনা হেনগনি হায়না মাংজোননা তাকপি, মংনা থা'জৎপ' মোংম নোংমগী ফগৎলকপা হয়াওবগা লোইননা অহুম ফজরে। অনাবদি চহি ১০/৩০ চংবা লোংখৎলে অহুগা

মীকুপগী মেজিকুম ত্রগ থরা চারগা নত্রগা কাপশীল্লগা হেক্তা ফহনগনি হায়বসি মেজিকনি, পঙত্রবা মীগী কুষ্মেনি। ভেলাব বেঁরুবা মীনা কল্লুগা পা ৬ পুন্সিবা অমত্তম্ন লৈখিত্রি। অপঙবগী ভিৰ্থ ওইবগী মচৎপা লায়বক্তনি। আমেরীকা, ভোকিও, ভ্স্মন এসিয়াদা লায়েংবা কয়া চংলি অমত্তম্ন কন্নুনা হল্লকপা পাক্ত ফংদে।

পেরেলাইসিস — লেঙবা ভম্ব (voluntary muscles) ভোংশা পুম্নমক অম্নু শেম্নজরিবা মরি পুম্নমক অমসুং মার্ভ-সেন্টরশিং অমু শোকপ গ্রংদি থোংশাশিং অম মশাগী লৈজবা কেঙবনবগী পাঙ্গল মাঙখ। অসুম্না নরী অমসুং মার্ভসেন্টরশিং অসি মরাই ভারকপনি। থোপ অমসুং মাঙগী মরি, তৌং শোকপদগী লাকপনি। মরি মশামক তংপা মত্রগা নাবা চৌকপদগীসু থোকই। মসুং হুনজিন্ন লৈত্রবা হোকম ওইরবদি ফবা লুই। অম্নু চুম্নগী মাংবা য়াদবদগী লাকপসু য়াওদবা বাকম নত্তে।

মথং মথং কাখৎলকপা মখলগী শিথ-পঙথবা—

(Ascending paralysis) — এপোপ্লেক্সীদগী লাকপা পঙথবা নত্রবদি মসিদি খ্বাইগী ওইনা লাকপা পঙথ-শিথবা মখল অমনি। মথী অসি মথং মথং শুম মরাই ভারকপগী মওং অমনি। খোঙলোমদগী শুম হোনা পঙথ-শিথরকপনি। লেঙবা য়ারক্তবনি। অহানবদা লমবারিজন হারবদি খ্বাঙগী মপাগী নজনগী শরক্তা নাবা চৌকপনা হোক্তা চৎপদা হেক্তা

চোকথবনি। চুপ্পা নৈবা মতমদা খুঠ অমি থাগৎবদি মতম অমি মাথা চীকপনা থাহবা ওমদে অচৌবী মথক্তা খৌং অমি থংগং মন্নাং উঠ' নত্রগা খৌং উঠবা লাকই। অসুপ্পা খা কয়া চাদি কয়া নৈরকপদা মতুংদা চকচাং শিথবা চাহংদু লোয়ননা লাকই। চংপা মাবক্তবদা মনৈবা চংলপী ঊনগী পুস্পক চাহুম্বি মংগী লৈবা চবা তোং পুস্পক শিবগ্রবদা খুংগোয়বদা লাকই। খুং অমসুং পাংগোম লোক্রকই।

এপোমেক্সা—থংদি শিথ শত্থবা তুপ্পা লাকপা মতং অমি মথনা কবিক্তবা মতংদা মাহক্তোয়মা থতচনবা কোবা চৈতন্য থুংগা যাপ নৈবদগী নত্রগা যাপা থীবা নীংথমবিবদগী মত্রগা যাত চিংবা (Convulsive seizure) ইনফেক্টাইভ পেরেলাইসিস একীবিয়র পোলিও মায়েলিটিস শিথি অমা ওতুনা কোক্তা ই খোকপদগী অহুগা ত্রেন অমিদা লোকবিবদগী অদুব পেরেলাইসিস পুয়কই। সেন্টর মাং অমা লোকুবা, তংগ, লেপায়বা খোক্রবদি মচনা কোয়িবা মমল থবদং শিথবা, শত্থবা খোক্তবা নৈতে। পুথদি শিথবদু লোকই। হকচাংদা লোক-বা শক্তদিং মাং, পাংগোম, খুং হকচাংগী মাকম অমা অপুম্বা লোক্রি।

পেরেলাইসিস এজিটেনস - হকচাংগী শক্তি থম নীকপদি, চাহদা পাংথ-শিথরবদি হায়বা নৌবিগদু চহি ৫০/৬০ খাওবগী মনুংদা অওয় ওইবগা তোৎকপা ফিতম অমনি। খুপীমা অমা মাথদা খুপামা অমি মাথা লাহুমাদি। লাহুনা অমি চিণ্ড ঃ'পা তেম্মা তোগনবা, লেহোকপা হৌজনা খুদ মোনমুমতা নৈবা মীতা, অতোংপা মত্রগা অইংবদদা হৈমবা মীওইবা তোগাদি।

মতৌমদা থুং মসি লেপ্পনা থম্বা য়াবদে। মাখোয়গী মাওরকই অচুম্বগী মখং মখং [illegible] অপুম্বা লৌরকই অদুনা লেপ্পা [illegible]। [illegible] [illegible] লৌরকই। মাচু-[illegible] [illegible] চৌবা [illegible]। মাখোয় [illegible] [illegible] [illegible] লোনবিদগী [illegible] চত্নরে। [illegible] [illegible] লৈ। [illegible] [illegible] লৈ [illegible] [illegible] অমদা [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] অমুক [illegible], [illegible] লেপ্পা [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]।

মমাবা মসিগী [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। অদুনা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] ([illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]) [illegible] [illegible]।

অদুনা [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

অহু হম্বহনবা ঙমগনি। নেচবগী ওইবা লায়য়েংনা য়াম্না ফগৎহনবা ঙমই।

বুলবার পেরেলাইসিস লৈ, চীনবান, থোমাও লাবিংস শোক্লুনা বা ডাংবা য়াদবা থোক্লেন থোকতবা অহুগা চারিবা পোৎ য়োৎশিনবদা য়াম্না বানা থোকপা মতং অমনি। চ'ম অসি কাথোকতুনা লৈ, তিন তাক্লবতা লৈ চীনবাম মথাংথংবা থরাক থরাক য় হৃহনা লৈ। বা ভাংলকপদা মরোন লেংবা য়াদে। য়োংপা য়াদে। ভপন লাক্লগা শোইথনা লৈ।

ফেসিয়েল পেরেলাইসিস—মায়গী মথী হায়বদি ফ্রেসিয়েল নার্ভ অশেংন্নবা অহু শিববনি। থুনমক লাকই। তিন শিংপা য়াদে, হৃৎপোংবা ঙমদে, তিন য়োৎশিনবা য়াদে। নাকন অনা মায় অসি শিথে। মক অদিবা ভীংপা ঙমদে। চনগী থবাং অসি ইশিন শিথে মমিৎ পহনা লৈ। শোক্লবা মায়গী নকমলোমদা মায় অসি চিংশিন্নী নাকোং শোকপা নাংদগী মক্লগা ভাকৈদগী লাকই। এপোপ্লেক্সীদগী লাকপন লমই। খংকোংদগী ভাকৈদগী লকবাদি অনাবা অঙ্ক ফমবনা মক ওইনা লাক্লগনি। হিংনবগী ওইবা থবাক্তীগী পাক্লগ হৃহ্মবকপনা মক্লানি। মথা কগৎহল্লগা হিংনবগী থরায়গী পাক্লল কগৎহল্লগা থক্লাবিবা মথোং মাইদনা ঐনা য়েংবা মীওই কয়া য়াওখ।

চাকয়াম চাশিনব' হেক্কন, শা, ডা, ঘী থাও হেম্না চাশিনবদগী লাকই। মু হেম্না শিজিগ্নবদি জৌগহি। অহুগা মায়দা হেক্তা মায়গী দা ওইনা লাকপাদি পঙয়াও য়াওদে।

লায়রেং—ংরী পোন্নবগী লাকপনি। মরী কপংহল্লু। ঐ পোংদোকপীয়ু ঈচেল হেংংহল্লু ০ঽ ওইরগন ঊদা লৈহল্লু। চরা মচেক নং ১। চাবা নং ৭ মুখিং ২/৩ হেনবনা কৈ। কৈদা চাহুনা লৈবা নং ৫৩ কাইরে টৈগা পনোমদা চাবা ১া৫ অখেংবা মুংশিল্লা লৈবা তমপনি। নপা নানবা নোইবা, হিংনবগী পাকল হেনগং-হনপনি। চরা হেনব ০:২ অমি উবইমখৈ হকচাং মুংভাইনা চোহুবা লোখংঈঁয়ু। মুঙম ৪/০ শুবদা চরা হেনবা তোকপা য়াই। যাম্না নোম্বা মী ওইরগা মুখিং ১০ মংওব হেমদোকপা য়াই। চরা হেম-বদ মায়গী পেরেলাইসিস অমিদি ফবরা নয়ই। কবা উমদবা উয়াও য়াওদে। একুাট ওইনা লংরপদ হেক্কা ফওখি চংহবদনি। ক্রোনিক ওইনা লৈরব মীওংদদি চরা হেনবদা শক্তা কৈ হায়বা য়াদে। হকচাং পুম্নক কপংনবা লাংয়েংরেমদা চথংদবনি। অহুবু চরা হেনবদা পৈব চিংবদ্ধ হেক ফংবদি চরা হেনবা অহম্ব তোক-খোকপীয়ু। চরা হেনবসিগী হেক মতুংদা শমোম উাক্তা থকপা থাইদগী কাম্নপনি। য়াং কংলবদি চায়গী কিডন্ন ম্যৈত্রিকাওবা শংক্লায়দা লৈবিয়ু। হৈ ডাকা চাবা, মলাদ তাক্তা চাবা চিক্লাকশিং অহ্ হেংদোক্কনা চাবিয়ু। অম্নক্তা পেংখক যাম্না পুম্না থোংহুনা চাবা য়াদে। চরা খুদিংগী পোংখকতি হোংবীয়ু পোংখকতি ২/৪ দগী হেমা ংপ্রম চাবগম্নু। যাম্না কডনা শইহুনা চাবিয়ু। চাকথাও অমি ময়া পাবদে চায়বা ময়ক-ময়ক্তা মিংশিংবিয়ু।

পুক-শুবা নানবা নোইবা নয়বা কাইরে। হকচাং কল্লবদি হায়বদি পাকল কল্লবদি মাভসটর পুম্নক শোকপা তুংদা (ক) পুং

হাইগৎতুনা ম্নাঙ থেক্লগা মাংদা পৈথহুনা থুংনা থোঙ শোকপা। (খ) নাকল পৈথবা, (গ) নাক-য়েংন্তা লৈবা খ্বাইদগী কান্নবা মর্মীগী অমম্বুং মাংগী শাক্তেন্নি। ঈশিং অশাবনা য়াংনা পেক ত্তৌবা। মায়ম্ন ঈশিং অশাবনা ৈ়বা খ্বাইদগী কান্নি।

ইশাগা চান্নবা থবায়গী পাঙ্গল হেনগৎনবগী রুটিন অমা লৌথৎপীয়্ন। মোংম মোংমগী শুম হেনগংনা শাংনা শাংনা ম্বাকিং চৎপনা থবায়গী পাঙ্গল হেনগংগ্নি। চূম্নগী পাঙ্গল, হিংনবগী পাঙ্গল হেনগৎল্নি। হকচাংগী অমাবা মকম অহু থেয়ামত্ত ত্তৌজবা ঙমই। থোঙ হাম্ববা য়াত্রগা এনেমা ত্তৌহনা থোঙ শামবা চাং নাইনা মাহনগদবনি। থোঙ ঈশিং অশাবদা মিং ১০দগী ১৫, তিংবা এনেমা, নঙ্গলদা ঈশিং অশাবা পেক ত্তৌবা ঈশিং অশাবা থকপা কাঊরোইদবনি। ঈশিং অঈংবা অশাবা ৫ম্না ওম্না পেক ত্তৌবা য়াই। ঈশিং অশাবদা লৃম্না মাংগী অকোটবা থজ্রাই অসি কোন্না মায়দি থাক্লবা কি অশাবা কংনা শুমদোকলগা থোমবা, পেক ত্তৌরগা—অকংবা কিনা মথক্তা থারপ মুংশিং চংহনদনা পুং ১/২ য়েৎশিনহুনা থমবীয়্ন।

লায়য়েং—পেরেলাইশিসকী লায়মা মঙং মতৌ পুম্নমকী লায়য়েংদি ঈমানং বাম্নে। মরমদি লায়না লাইঙং পুম্নমকী ওইনা পেরেলাইসিসকী খোংচৎতা লৌথৎপা ম্নাবা থবাইগী পাঙ্গল হেনগৎহনবা, মাংগী মরি পুম্নমকী সেন্টরশিং অহু থয়াই কাহন-গদবনি, অহুগা নারি নারিবা মকম অহুগী ঈচেল হেনগৎহমবা লাক্লরগা ত্তোংশা অহু হোংদোক্লবা অমম্বুং মেডাবোলিজম হেনগৎনবা

শাক্তেম হায়বদি থেকপা, লৈবা কোনশিনবা তিংথৈ দপ্‌ চিংবা শায়গনবনি। শাকই শোবইবা মঙা। অদু নোইবা নমব, নানবন-চীংব মীমী অদুগী মতুং ইন্না শৌবাগদবনি।

নোংমদা অমুক পানবক শোকইবা মকম হায়বদি পাংথবিবা মফম অদু ইকোম কোমনা মায়কৈ শুনা লৈবা থেকপা, অদুগা মশাংমা কয়া থেকচীনদা পদ্মশিংবা কনশিনদুনা লোইমবা শাক্তেম লৌথংদবিয়ু। মসল লোংবগী পাঙ্গল মাঙ্গবদি থু শনা কয়া নমশিন-দুনা থাম্বা, চাংথবা মতাংদা শাংবীগনি। ইলেকট্রিসিটি শৌকিমদুনা হায়বদি সিপুসাইদেন থোংলেনীতি শিজিমবদা লেংবা ওমত্রবা মসলশিং অদু পুপচিনহন্দুনা মসল পুপচিনবগী থবক্তা মতোমতা মসলগী পাওয়ার অমসুং মরীগী শিথত্রবা পাঙ্গল অদু হনগৎচবা ওয়গনি। অদুগা মাংগী মরীশু চয়াই কাহনবগী থবক লৌথং-কদবনি। ভোল্টেমী নাংশিং অদু মাঙদগী পাঙ্গল পুম্নমক পীরকপনা ম্যাংগী মরি পুম্নমক চয়াই কাকয়বা থবক লৌথংকদবনি। হকচাং পুম্নমক্তা ওইনা থেংগদবা লায়নানিমা চয়া হেনবদগী হোৎপদবনি। চবা হেনবা নং ২ না থাইদগী হেয়া কৈ। অদুগা মতমদি পাঙ্গলগী মতুং ইন্না পুং ২৪ দগী মুখিং ১০ নি কাওবা হেনবা য়াই। য়ায়া লেনবা অদুগা মমাং কংমল্লবদি মুখিং ২ দগী ৫ নি কাওবদা চয়া হেনহনগদবনি। মশা কয়বা, লোইং-ববদি থবা কুইথনা হেলহৌবমা কায়গনি। কয়ম হায়না চয়া হেনবা তোকনদপে হায়বদি তেনবা অমসুং শাংবগী মতুং ইন্না চয়া হেনবা তোকপগী মতাংদা পাবিয়ু। অদুগী মতুং ইন্না

চথবিয়ু। মতুং শজোমদ লৈবা কায়গনি। শজোম ভাক্তা থকপত্থ হৈনত্রগা শজোমগা হৈগদা লৈহনবীয়ু। খোঙ হাববা যাদনা বাওয়েল শিথগ্রবদি এনেমা ফৌহুনা খোঙ হামবা বেল্তা ভৌহ'ল্লাইদবনি। চয়া হেনবদি ভোইনা ভোইমা লৌখৎকদবনি। শাক্তেন থয়া অসি ভৌবিয়ু।

(১) খুবাক অমগী মথক্তা খুবাক অমা থমলগা য়ারিমথৈ মখা থংবা খুৎশা অহু মথক থংবা খুৎশানা খুজেংদগী খুবাক অচ্চু মখারোমদা নমখো। অমনা অমুক মথক থংজুনা মথক অচুনা মখা থংহুনা ওয়ে নমখো

২। খুবাকনা খুনমদা নপশিল্লগা খুজেংদগী মখারোমদা য়ারিমথৈ থেকখো অমুক অমরোমদা ওমা ওমা থেকখো।

৩। খুবাক খুন্দক্তা ওই-য়েং হেণ্ডসেক্কুমা পায়নরো অহুগা য়েংলোমদা লৈয়ু অমুক ওইরোমদা লৈয়ু। য়েংনা অমুক থীং ওইনা অমুক থীং ওমা ওমা লৈয়ু।

৪। য়েংকী খুনমদা ওইগী খুবাক্তা পায়রগা খুজেং অহু থেকচীয়ু। ওইগী অমুক থেকপীয়ু।

পাঙ্গলনা ওয়বনি নিত্তিগী বাকিং থয় থয় চংলবদি থাইদগী কায়না কংগনি। নোংম নোংমগী থয়া থয়া চেনগৎভুনা নোংমদা হাইফেং চোকথবা কাওবা চংপা ভমগদবনি। পেরেলাইসিস হায়বা লায়না অসিদি শাজেন য়াওদবা ইয়া য়াদবনি। মথিগী মসল থবক লেপখোকখিবগী লায়নাম।

যাওদা ঈশিং অশাবগী পেক ভৌবনা থাইদগী কায়বা গী, অহুগা চাবা অসি হেনজিনদবা, ঈশিং মরাং থাইরা

পীথকপনা তপনা তপনা ফগৎহল্লকনি। মশা কয়বা ওইরবদি কঞ্জবা ফাওবা চরা মতেক মতেক হেনদোক্কদবনি। নিনি চাবগা নিনি হেন্না, ৪ মি চাবগা ৪ মি হেনবা মওংগী চরা মহেনসু খোইদোক্লা কায়গনি পণ্ডথবা হেক হৌবদা (stroke) চরা হেলহৌরবদি ফতগদবসু কয়নবা চাশনবদগী শোরো শোরোচিংদুনা চৎলিবনি হায়বসি থক কাউনীগনু। কুইনা শিথবদা চাকযাম চাবনা মতেং পী। চরা হেলহৌরগ। পাইরক্লা মসলগী মপাঙ্গল হঙ্গচে অহুমা চাবনা হাইদগী লুবনি। চরা হেন্দুনা লৈগদবা, দাইট মুঙা য়েংদুনা চাগদবনি, মতম চাক্রিডৈদা (imature) হেয়া চাশীনুবনা অয়াম পেরেলাইসিস হৌবা মীগী দশা তাবনি।

খে ওমথৈ শুংশা যাইবা, মাহুদগী হকচাং অপূম্বা তপ্পা তপ্পা পুখহুনা য়াইবা কয়গনি। চানস্লা হেক্তা কহনবসি চেকশিন্না হোংনদ্র দি ওমদে। নাথ্রবা শোকথ্রবা মরী-মতাং হোংশা অহু মপাঙ্গল হঙ্গচবা ঙাবা খে কই।

নীয়ম অসিগী মথাদা ফজনা য়েংলবাদি শোন্থবসু হৌদে; অমুক কঞ্জখিবা কয়া য়াদ্রই। ব্লদপ্রেসার, কিডনিগী লায়না লৈবা মীদা মরী-মতাং শোনবদা নত্তনা পংথবদসু চেকশিনবীগদবনি থুম পীজ্র-বিদবা অসিনি। কোলেস্টেরোল য়াম্না য়াওবা শা, মেকম শঙ্গোম মপান, মা থাম, থৌ পীজবা য়াদে। "পুক্লিং অসিনা শেগায়বী, পুকনিংনা শাগৎলি" হায়বসি মতাং অসিদা কাউবীগনু।

মীওইবা হায়বাসি মরোম অহুম পুবনি। পুক্লিং, হকচাং অমসুং পরাম্নগী ওইবা ভীবনি। অহুনা মী অয়াবনা পুক্লিং,

থরায় হায়বসি নৈনরু:দ , অদুমা হকচাংনা মরু ওইনা নৈনজরমনি। হকচাং ফহল্লগা লোইরে হায়বসিদা মীওইবনা হকচাং শাজেনগী খুত্থবা মীয়েংদা লমচৎ অচুম্বা হায়রগা— চৈজ্ঞাক, শাজেন, মুংশিং অশেংবা শোয় হোনবা, ঈশিং থকপা, চৈকুজবা, তুম্বা ওইনা লৌই। অদুবু পুক্নিং যাওত্রবদি যাদে, পুম্নমক অসি পুক্নিংনা খৌদায়ক্কদবনি, থবায়নসু ফবে, য়'রে হায়রক্কদব'ম। বাথন অমা থনবদা হকচাং পুম্নমক চঙই। পুক্নিং যাওত্রবদি থুনাওবী কাওবা থাজ্ঞৎপা ঙমদে। বাথমা থবক ত্তৌহল্লগা থবায়সু য়াওরকই। অদুমা চুম্বা খনজবা হৈত্রবা মী অদু চুমনা লৈজবা ঙম্লবনি হায়বদি চুমনা খিংজবা ঙমজরবনি। অদুনা হকচাং ফনবা হোৎনবসিদা মপুকচেন, (Spirit) পুক্নীং, হকচাং অদুম অসি থক থাইদোক্লদে, থক থাইদোক্ল, চঙ্ঙে। অমগা অমগা মতেং পাংমৈ। সাইকোলোজিনা পুক্নীংনা কয়ম থবক তৌবগে তাকই। ফিজোলোজীনা হকচাংনা ব্রেনগা কোয়না কয়মদা থবক তৌই হায়বসি তাকই। ব্রেনগা পুক্নীংগা অমি অসি পোৎশক অমত্তা নত্তে মকম অসিদা মসিগী নৈনফম নত্তে। ওপ্লগী বাথল চুমনা থজবা ঙম্লা খিংবনা কয়বন, অমাবা কোপহম-মগে, হকচাং কগৎহম্নবগে হায়বা অদুদা থঙফম থোকই। পুক্নিংবা থিভুলা চুদুনা পুক্নীং, হকচাং, থবায় পুম্নমক মরাই তারকইবদু ফহনগে হায়রবদি সাইকো এনেলাইশিস, কুপনা কুপনা নৈনফদুনা মচেং মচেং ওইনা থাইদোক্তুনা হায়গী মকম থাংদোক্তুনা চাইথ্রিবদু, হায়গী মকম মকমদা নৈনফমচানা থমগদবনি। অদুম

রিট্রেড়ুবেসন অমুক হয়া অমম্বং পুংহোং হোংদোনবা ভস্থিত্রবদি সাইকো এনেলাইসিস ভৌবদা ঙককম থোক্তে, ওইথোকক্তে হায়না সিগমণ্ড ফ্রিউদ ন হায়। শক্তেনগী থোঙদদি. অনা লাই-কোকপগী ভাবঙদি হকচাংগীদ, ওইবা চ'বা, থকপা শাজেন, য়াথন অচুম্বা, মাঙ ভাক্লবা ওইবা য়াথল থাদোক্লবা শেমগৎ শাগৎপগী ওইবা য়াথনদা লৈপনি।

থুংনা হেংকী বোল মত্রগা য়বয় বোল পায়বগা থুং অহু নাকললোমদা পাম্বোম মরু মপাদা ভিংথোক্রগা পায়শীন্দুনা ওন্দুনা শামবীয়। পুংথায় অমদগী পুং অমা ফাওবা শামবা য়াই। শুমাঙ মাঙ্গোল্দা নত্রা প্রোইং রুম অমদা কি নত্রগা গালিচা থায়গ হকচাং অহু থয়ো থবো ওনবা, থবা কল্লগা হ বৈ কোক-থোং ওনবা ৫/,০ য়ক শামবা য়াই। মহুনা মসল পুম্নমক লেঙহল্লি। কৈগন মরুদা থুজেপনা য়ান্দুনা শামবা মথোঙগী মথা থ বা শরুক্তা পঙথবা কৈ। অহুগুম্না থুজেপনা লেংজুমদা থান্দুনা কাময়ম্ব থুং শিংবা হেমগৎলক্ত'ন।

মেসেজ – (১) অমাবা অহু উপনা হিপহল্লগা থুবা অমম্বুং থুদোনবী অনিনা য়াঙগী মরু পয়েং অহু কোমনা নম্নগা ভকপমগী অহোবা মরু অহুদগী নিংহু য়োনা কল্লপ মমদুনা চিংথবীয়। (২) থুদোনবী অহু ইশাগীদগী থুবাক অহু ঐগী ইশাদগী ওহোকনা থম্নগা য়াঙগী শরু ময়াদা ওইদা হামা থমলগা থুং য়েংকী থুহমনা ভপলপ্না শুহুনা ভকশম ময়াদগী নীংহু কাওবা চিংথ চিংথনা পুথবীয়। ওইয়োমদা অমুক য়েংলোমদা অমুক, য়েং অমম্বং ওইগী থুহমনা শু-শুহনা পুথবীদু।

অনারা কয়াগী লাইওং।

থুদম অমসুং অনাবা

খাডবা ভমদবা পুকখিনব', অনাবা অচু বংগন য়োনবা শংখোকখিবা, মুংশিং পুখংনা থগেব', রাম্বা যাওরকপা, পুক-নম্বা, গুবদা থরা পোংখাবা	চাক চাং চ মবগা মরী লৈংবা নিউরেকচীয়া।
চাবা তুমদবা, অণীনবা ফাদবা, মুংশিং কাবা, চাক লামদবা, খোর নমখিবা, তক-চাং যাম্রা পখব', তকচাং যাম্রা খোকথরকপা কোকিগুমা মুংবা, ঔরবা; নাবচু হেয় নক্রগ' হম্বা যওংদা ওইরবসু নাচুনা অচুম লৈবা, নক্রগা বেমা নাবা	পুকী বেংসর।
চাক লাংদবা, পুক ইথনদ থনগচ্ছুনা লৈবা, মুংদি মুংডাইজবগা লোয়নবা, গেগে পুখংপা, থগেবা লৈ-সলৈবান কাবা, ওবা।	ডিসপেপশিয়া।

থুদম	অনাবা
খুনমক চেক্লা চৌরকপা, মখোঙ তেকচীনবা, মথুং কমনা খুজম পায়শিনবা খোঙ কোন শীল্লগা খুনা অমুক চিংখোংকা, নুংশিৎ কাবা, চনীং কখৎপা মপুৎ খোঙ ঙ্গাংবা, খংকপ কম্না	অঙাংগী পুক থিনবা
অয়াম্বা থুডবা, লাম্লগা থাইবা শুরদবা, তুবা যংদবা, না তান পাযবা, নীকপা, শর নমথব, ইচম তনবা, মীৎ-থাদা অমুবা কাজোই মংনবা লৈই লৈবা, চাবা ছুমদবা, খোঙ হাম্বদা শংবা, শোঞ হাকচবা, তুম্বদা মম্বা চৌকপা, পুক থিল্লে হাযগনবা, নুংশিৎ কাবা, কোঙা মুংদাং তুখদা হমাং শোয়বদ	অঙাং অত্র ভীল লৈরে।
মাম্ম থীনা চাক লাম-গনবা, অঙ্গপা চানীংবমা ঃপাং মমত্তা উবা যাদবা	দাইবেত্তিজ, হিস্তিরিয়ানা নাকুংদগী হোগৎলকপ, গেষ্ট্রিক নিউরোসিস, ক্লোরোসিস, সায়েন্স অমসুং হাইপার ক্লোড়ীজিয়া, ভীলনৈবা।

খুদম	অনাবা
লায় কোয়' পেক্ত্রবা করিগুম্বা কালদা শুক্লায় লায়' ফাওরক্কবা	পুক্কী শাগৈ, মীকৎ মনাই-মা' মাংত্রবা চাকথাও, কুইনায়ু থক্রবা মীওই, লিভরগী কেন্সার, মাংশা শুকয়া য়ু খিদব নাইট চ প্রবা মতমদা
চাক্তি য়াম্না লাম্বা, চিক্লাক মীনা' চানবীবা অসিচাদবা, অত্তোপ্পা মীনা চানদবা পোংশক চাবা।	হিস্তরিয়া, ক্লোরোসিস (ঙ্গ থাদবা অকব, অচাওবা', মীরানবী পুমক্ত'ও ডাওবা।

চনীং

খুদম	অনাবা
এবদোমেন (পদোনগী শক্তন' কোনবা ৎমথো' ফাও-বগী শরুক) অসি নীকশিন শুমজিল্লকপা।	ক্রোনিক দসেন্ট্রি মেনিং-জাইটিস, মিটিগী হৃদগী পুক থিনবা, এ ধজন (ফাজিন-খিবা) পাইলোরৌক্সী ওইবা অখিংবা, ইসোফেগস থুজীনখিবা
চনীংগী মথক থংবা চাউ-থৎপা (ইপিগেস্ত্রিয়ম)	হিস্তরীয়া, স্তে মাক কেন্সার, স্তোমাক চাউথোকপা (ওইথংবা) (গোলদস্ক চাউথোকপা (মেংথ ব)
মথাথংবা এবদোমেন (হাইপোগেস্ত্রিয়ম) চাউথোকপা	চনীংগী মথাথংবা শরুক চাউথোক্রবদি ব্লাদর চাউথোক-হল্লে, কন্দোল্লে. ওভরীদা থী লৈরে বাউয়েলদা অমাংবা য়াম্না লীহনা লৈরে, ফুগায থোরে, রিকেট থোরব'ম হায়না অচাং-বদি লোপনি, পুক্তা থোইরীম্না হুংশিং কারে। (Flatus)।

খুদম	মাংবা য়াদবা	অনাব
থা'ব, য়াথংশি খুম হুনাং লকপ, সোক্সী খী থাং মতুং ওইনা চাউথে ক্নুন কৈবা য়াম্ন থীনা শোক থো'কুবা চঙ্খিন্দবা লৈবানাক-চৈকপা হায়চনা ঈ ভাবা		নু'শং।
থোঙ হ খদা য়াম্না শা'বগা লোইননা মাংবা য়াদবা, থুন্-থ কপা, বাউহেলগী মুকস থেম-ত্রেন থুনলোমদা চোম্বরকপা থোঙ হাম্বা লোইরগা হেক্তা থামনীংবা		থুনথোকপা (প্র লাপ্সস্)।
কোক চীকপগা লোয়ননা থোঙ বাম্বা য়াদবা, হকচাং নু ভাইত্রবনা থংপ্রবা মা'থোক খ্রুগাবা নাওশোয়ব', হৈনিং দব, নুংশিং কাবা		পিশাংশিংনা থোঙ হাম্বা য়াদবা
মাংব য়াদবছু কোক চীকপগা লোয়নবা অহুগা মরক মরক্তা থাইবিয়া ভৌবা, চনীং অছু থীনা কোনথংপা		পিশাংশিংনা মাবা এউ-রিতিজ, কোলাইটিস, এপে ন্ড-সাইটিস।

পুনম	অন'বা
মুাংবা শুম মাদব ' হনগং-লকপ চীনংদা নাবা শ্বেকপগস্থ লোইনবা শিদ পেইজনিং ওইবগা খুজেং অনি অসি হিক-ভোকপগুম লৈবা।	শিদ পোইজনিং, বাউয়েল অসি লিশাংশিংনা থিংপ্রবা, খোইরৌম্বা (ত্রুমার ঘী লৈবা

অম্ হৱা

হাও মাওবা অমাংবা, পুক য়েকপা, চাক লামমনবা, হকচাং শুমদবা, মুংদাংদা অকিবা ফংনা মুংঙাইতবা, নাতোন মরেং মরেং চংপা, অথিকপস্থ মনেং মনেং চংপা	খোইরৌম্বা ভীম লৈবা
মহৌ লাইলপ, তাবদগী মহৌ লাহবা মমম নম'থবা অমাংবা	দাইরিয়া।
মহৌ লাহবা, ঈশিং চবোন-শুম্বা মচু লৈহবা অমাংবা, চনিং ভনখংলকপা খোঙ-খুং চীং থেকপগুম কোনখংপা ঈশিং পেনবা নাইদনা খোম্নাংবা	কলেরা।
মহৌ লাউবা খোঙ হম্বা মজল খোংবা মচিগুম্বা, মনম নমথিবা	টাইফোইড-ফিভার
মহৌ লাউবা ঈ অমস্থং হাওগা মাম্নবা পুক য়েকপা খোঙ হামনিংহুনভা লৈবা। মাংবা লোইবা কৌবা লৈতবা	ঈতোন (দীসেন্ট্রি)

খুদম	অনাবা
মরী লাওবা, বাউখাংনবা মক্রপা নাপু মানবা হাউ, তোয়না হাব, তুমদবা পোংখক মচেং-মচেং য়াওবা, মুংশিং কাবা, পূক য়েকপা থিনবা, চমীং নাবা।	এন্টরিটিজ, হাউ কায়বা (Catarhal)।
অমাংবহ অশংবা, যোংপা অথোংপা মপং, মনয়া শীগ্রম নয়া অচাংশী।	এন্টারিটিজ।
অমাংবহ লৈকাংজম মুবা।	খোইরীন্দা ঈ থোকপা, পূক চাকংপা নক্রপা মথক থংবা খোইরীন চাকংপা মক্রপা কেন্সর।
অমাংবা অকনবা, অতৌবা লৈতান মানবা।	পোলস্তোন, বাইল থোকপা থিংগ্রবা, লিভর নাবা।
অমাংবহ কনবা, নক্রপা পেংপা ঈপা নাইগদি তোংনবা, থো ও হাবদা য়ায়া নাবা, য়েকপা।	সোৎপী কেন্সার, শৌক চাকংপা।
অমাংবহ ভীলপা, মরুমপা য়াওরকপা।	খোইরীনগী তিল।

খুদম	অনাবা
'কমাংবদা মপুংগী মথোয় যাওনা লাকপা।	উনপা মপুং থংবা অপাবা মপ্রাকী পুক হেকপ
অমাংবহু হিবোন মাম পাক-থোকপা, পৈয়া শিবক্তম থোৱকপা	ঐ থোকপা, শোজী কেন্সর, ইউটৱস প্রোলাপ্সস, (চোন-থবা) প্রোষ্টেংগ্রেন।

মীহুন

মীহুন চং নাইবা (৯০-১১০) হুনবা লাইহৌ লৈতবা।	হার্ট নাবা।
লাইহৌ লৈতবা চাং কায়থনা হুনবা (১০০-১১০) কমা হুনবা	টি. বি. নাবা হৈবা, অনাবা অহুত কয়া।
মীহুন (১৫০) বাকবা হুমং অঙৌবা কাংবা।	এক্রাইটিস, হার্ট নাবা।
মীহুন অসি কৌশবগম ৫ মং লতুর (১২০-১৫০) চাংদি নাইবা লাইহৌ লৈতুৰ খুদং মীকপা মীং থোরকপা, থাইরোইদ চাউথোকপা।	এক্সোফথেল্মিক গোইটর (চৌ [illegible] পা)।
মীহুন (১০০-১১০) কমা চনবা চাং নাইবা লাইহৌ থোবা	ইনফেক্সস ডিজিজ (মহীক্কা নাবা)।

খুদম	অনাবা
মীহুন (৮০) য়ক্সা চং খাইবা নক্রপা চাং খাইবজব, লাইহৌ, লৈবা, ওণা লেংক চৌকপা।	মেনীংজাইটিজ।
মীহুন হপকবা (৫০/৭০) চং খাইবা খাইদবা, উবগা খাপু কাংকপা লাইহৌ লৈবা নঞ্জপা লৈজবা।	কোমফিশ।
মীহুন ৫০/৭০ চাং খাইদব অতুগ লাইহৌ লেহৌবা।	হার্ট খাবা-এংগিবা পেক্রোলিস।

লাইহৌ

মীংথমচনবদগী লাইহৌ লাকপা, মায় অহু ৫ গৎপ, মীং চাউবা মীহুন খুমা চনবা নজন নাবা, হকচাং কয় ৎ পুযা চৌকপা, অংসং থৌও রবা ওযাং লোবা, অতুগী মতুংদা লাইহৌ থযা হয়বা মু হেমা হারকপা হকচাং থজকব, ওনীবা, কোক চাওবা মীওগ মীংথম চঙকপা যা কক-কক লাওনা চৌকপা।	মেলেরিয়া।

খুদম	অনাবা
লাইহৌ, মীংথমচনবা মশা অপুংবা লাইথোকপগুম হুক-লোকপা, হকচাং অপুংপগী মরমনা হেন্না থোকপা মুখিং ২/৩দা কংশিল্লকপা, মুখি (লাইগী) মমাংদা অহুদা মুশিল্লকপা কুপ্থরকপা।	চিকনপোক্স।
তত্থা স্মুখ হেনগৎলকপা লাইহৌ, কোক চৌকপা, হকচাং শোঙ্বকপা। মাহি তাবকপা, চাক চামথবা, পুক কংথেপা অতোং-বা মুখি থম্না চঙিং লেংদুম থবাক্তা হৎশোরকপা, মুখিং ১/৩ লৈবগা হৱিনথিনা, হবাই মরম কাংতব থোংবগী মথৌ থাদবা থোঙ হাৎরা, লৈ, কংবা শটৈথান থাবা, চিনথাদনা (অহৌবা অমসুং অঙাং) অমমা, থাক্না থাধী থাবা, চোইথোক, ঐ থাৎবা।	ভাইকোইচ।

যুং

খুদম	অনাবা
এলবুমিন যাওবা	ব্রাইটসডিজিজ
যু' থর থর শাঙা হ'নবা, যায়া শাকা, নুং যাওবা, যুংদা ঐ যাওবা, হাঙ্গীবহু থংলেপ লেপথিবা।	ব্লাডরদা নুং লৈবা
যুং শৈকপা।	ডাইবিটি', হৃমাং শোৱা, সিসেস্টা, জর', নেফ্রাইটিস।
যুং যাম্না হানবা।	ডাইবেটিস, কিদনি নাবা, ঈশিং থকথদনী, কফি, চা, মদ চাবা।
যুং হানবা যাদনা লৈবা।	পেরেলাইসিস থাইরোইড কিডনি প্রোষ্টেংগ্লেন্ড চাউথংবা, যুংগী লিংলি থুঙ্গীনবা, ব্লাডরদা নুং।
থঙাওবা, মাপু, লৈতোই যাওবা যুং।	লাইহৌ, বিউবেজিজম, থকায় শোকপা যাকয় অমমদগী।
চিনি যাওবা	ডাইবেটিজ, লিউবেক্সোয়া।

মরাপী মাওঙ্গ শিংথম।

খুদম	লাইনা
মীওই অহল্বা মকুপ মকুপ উবা	মংবা য়াদবা, খেননা লাইনা, তনা চু য়াম্না শৈবা, শিতদ নাবা ছাদনেমদগী হউখোক-পা, হিক্তাই। শাংপর খোঙি ওকদি হাট মীওই কেতায়ন খোবা, মীং য়াম্না শিংজ্রবা
য়ুম্না থীনা নাবা	অক্নী, থাদনা পোকপা, থাউচ, তাং চোকপা।
পোপায়কুম নাব	নিউবেলজিয়ম, কেন্সর
নিতিগী ওইবা বাফম লৈরকপা।	চ'ওবা, মপ পুম্বক মরাই তাপকপা, চোইবোন পোনব, থেব নাবা, হিস্তারিয়া, মটৈ, মু, মপ চাবা, নিতিগী (Moral) ওইবা বাফম লৈরকপা।
লাইহৌ বংবাক শাবপা, ওবা, য়াও চিংবা, নীংথম চমবা, মীহুন খুবা, লৈ সাংলবান ক.বা, ছুমিৎ চাংনিবা কোক.বিবা, লৈবা	ক্যান্সেই কিচন।

খুদম	অৱাবা
অঙাংবা পকহৌবা, উৎপা । ঙাংবা, লংবা, পৌবাও ঙাংবা, নাবা, চিন য়েংপদা নাবা, মদ চাওখৎপা, ঈশিং থৌ নাবা, থুং লমপ, তোইনা অঙাংবা ফুরোকপা অহানবদা চকপদা অমসুং থনাকা ।	
লাইরবা, নাতোপ্পা নপ তোবা ঈৎপ অমী হাউ থোকপা, মৈ- তাম উবা য়ু দবা, চানবী থনব, মৌনাও নাবা পোক থুবা, উৎপাদা অঙাংবা লাই তৎ- তোকপা, মাঙদা হৌনপা হক- চাং পুথা থোকপা, উৎপাদু শাবা অমসুং হাকচাবা, ত্রোং- কাইনম চেক চেক তৌবা ।	লইরেপ (বিজল) ।
নাইহৌ কনবা, পোকথু থুবা, হেক থুনা লাকপা, পোক- শীৎপা, থবাক্তা য়ায়া নাবা, অর চবীং চবাং পায়দবা, চান- পাব পোকথোকপা, মীহন থুবা ।	শীথোনিয়া ।

চাং মাইথবা লাইহৌ, থবাক্তা হায়নিংঙাই লৈতনা নাবা, সোকপুৰদা অমম্মুং থক হোনবা কাওবদা, কংখু থুবা থক তেনবা।	প্লিউরিসি (অকংবা)
লাইহৌ থক হোৱা থৗোম্বা নাবা, ওবা, মীৎকা উৰশাগা য়াইওং মচু মাকপ', হাকচবা, অমাংবা লৈপাক মাববা, মাংবা য়াদবা, মুংগ নাপু, মীহুন তপথরকপা, কোক লুশা শোৎরকপা।	তোৱদিন্
লাইহৌ, ওকপমগী যসল কন-শীনবা পেকপা য়াদবা, কোক চীকপা, চীনবান পোকথোকপা, তোয়বা ওব', হকচাং অপুম্বা নাব', মীহুন ভগ্না।	মেমিংজাইটিস
লাইহৌ, পোম্বা তাংশং তাওবা, নাবা, তাং অসি ইশোম পোম্বা হমাং তোয়বা শোবা য়ায়ম্ব থোকপা, শীৰম্ বথা।	ৰিউমেটিজম।

লাইহৌ চাইকুংময়াগী চক- শমদা নৈবা মেন্দ পোমখংপা, অহানবদা মায়কৈ 'থমস্তগী ওইনা লাকপা, মোংপা শায়বা য়াম্বা, বা চাউবা খুংচাইতবা কবিগুস্বা কালদা কিখুংগী মরক পোমখংপা, চাউখংপা।	মৌ পোয়া (হম্প)
লাইহৌ কনবা, হকচাং শোপ্পবা জ্বান হেক হেক মাগুবা ভুমাং শোবা, হকচাং পুস্বা চৌকপা, নৈংথম চনবা, কোক চৌকপা, মোন্দ অয়াম্বা চাউখংপা।	ঔদা তু চঙস্রবা।

লাংথম চনবা।

নীংথম চন্নপা লাইহৌ লাক্রবা, থবাক্তা থাঙবা খিনখত্তম নাবা, মর শাংবা হোনবদা নাবা হেনগংপা, নাক অমদা নক্কপা অখিমক শোকপা, লোক খুরগা নাবা হেনগংপা।	প্লিউরিজি।

নীংথম চনবা, হকচাং গোঙবা থবাকী শক্র মহুংবা কাজীববা অবন্নুং গোবগঙব তোবা, নাখি শাখি তোহ্না গোক খুনিংহ্নজা নৈবা, বংবু অবন্নুং খুবদা নাবা, গোক বর বয় খুম গোয়কপা, লাইরো হাইরণ নৈবা, খর হোনবা হুংতাইতবা হংখি বয়বং হেবগংপা নরূপা খচাবা চাংবা নৈবা।	ব্রোংকাইটিস।
নজনলোয়বা কৈংবা, লাইরো, শাগংপা, ইচম ওয়দবা, যবোব থোকনা গোক থুবা, তাং চৌকপা, গোক বকংগা থকুংবা গোকপা; বরাক মহুংবা নাবা, বর খুবা, যায় হাগংপা।	নীমোনিয়া
নীংথব চমবা, হাকখিবনবা, কোক খীনা চৌকপা হকচাং পুখা নাবা, শক্র চৌকপা,	তোবসিল লাইটিস উম্মেরেক,

শোপ্পবা, লাইহৌ থোংবাও নাবা, মীহুন হেনগৎপা ঋষম চাং হেমগৎলকপা।	
মীংথম থীনা চনবা পুংপাই অমমগী পুং অমথোম অহুদগী লাইহৌ লাকপা (নীকপঙ মাওরকপা মাই) অহুদগী তুধাং শোরকপা, কোক চৌকপা হকচাং অপুঘা নাবা চৌকপা, থোংমা লেম্প্পা থোংবা লাকপা নম্ভুপা চম্ফু লেপ্পা লাকপা মস্তুপা থিডিগী।	অহৌ অপুবদা মেলেথীবা

লোক থুবা

থোরশেনবা লোক থুগা	মীংথম চনবা লোক থুংবা লায়থিংগী মীহুন।
লোক থাং থাং থুবা	লাইথিংথিক
বাহ্‌বায় কংদ্ থুবা, পামবা অহুন লেপ্পবা থুবা, বাকবা, লাইহৌ খঙা দৈবা, হাকফি থনবা, মপ চোথা, থৌতা মৈ	চপিংকপ

পূনবা, মায় মাঙলকপা, মরী (তেন) চাউখৎপা লোক থুবা লোইরকপদা এাং এাং 'হুত্তে হ'ঙুগা মথোন থোকপা অরোইবদা ওবা।	

কোক অমসুং মায়

নাতোন্দা হাক্চবা ।	তীল লৈবা, খোইরীনা থেরা তোবা, নাতোন চীশিং তাবা, মথাগী কোকী লোক থুংবা, কেঃ ফিভার।
মায়গা মীৎকা পোম্বা।	বাইটস ডিজিজ, য়ু নাবা, নায়গী নিউরেলজিয়া।
মায় তাইবা, অতুগা শংবা।	অঙৈবা, ক্লোরোসিস পাঁচিমস এমেমীয়া (লিশাংশিনো ঈ কংবা)
নাইবক্তা মরি মরি লৈবা	মপান্দা নাবা অমা লৈবা।
নাইবক অমসুং নাতোন মথোঙদা মরি লৈবা।	অথাবা পূবা, মচুংবো অমাবা অমা লৈবা, মক্রগা অশোংবপা অমা লৈবা, চিক্তা।

মায় নাপু কাবা।	জোমর্দিশ।
মাংম তাইকেং তাইবা	লাইহৌগী অবোইবদা ঈংথ-রকপা, কুমলায়বা, বাম্বা, ত্রেঙ্কা ঈ লৈতবা।
তায়দা ঈ হাংগৎপা, তাংশং তাওবা	যক্কার এন্টরীক ফিভার।
কোক শাকল অমদা লয়থোক-তুনা লৈবা।	যাও চিংবা, হকচাং মাকল অমা শিথ-পওথবা, মাইনেঙ, (ওক শয়বা য় দবা) তাং চৌকপা, ওক হেন্না শীক্তিম্নবদগী শোকথিবা, ওকী মেঙ্গ পোকথংপা।

ফিভম

লেওবা কৌবা লৈতবা।	কেভেলেপ্সী. কোমা। (শাইরু লম্প্রাই)
হকচাং ঈশিংনা চাওথংপা।	ড্রোপজী।
কোক তুংলোযদা থেকত্না হাইথবা।	লাইবিংস নাবা, শৌকপী উত্তোং নাবা, মেনিংজাইটিস, ভেভাবস।
লোংনা তায়্না লৈবা।	এপোপ্লেক্সী, থেন নাবা, তাং চৌকপা।

উপমা হিমা	পুক খিনবা।
মাকল অমদা মাতাপনা থেবা।	প্লেটরিতি লংস মাকা লাংস-না ঊশিল লৈবা। মাত্রীবা মায়াৎকা মাতাপনা লেবা।
কমহনা লেনবা হিপথনা মাদবা।	খব (চোমবম) কেকা তৌবা লাতনা হাটি মাকা, কিন্তি মাবা, লংক মাকা, এসাইটিক (চমাংমা ঊশিং লৈবা) খুশাবদা।
চাতর-শাতনবা পে থাকম থতমবা।	মায় মক নাখা খেকপা, থিনবা।

উমথা

ভুথোং লাওখোৎপা মতোম মুপা মমুংদা চাক লৈবা।	উপিং চেক হেন।
তাইকেং তাইবা।	ঐ কংবা ঐ থোকমমকা তইবা লাপবা।
উমা হাপংপা।	লাইকো লৈবা, একুইটিভিজ পুম্বক।

থেন মরুপা চৌকপা (ক্লেবিসিস)— মরু চৌকপা চাবগি চৌক্লিবা মরী অহূম মমাঙা কবিঙবা তোং. ইক্রি অমা মাই লাবমা থচৈ । অতোং পোকপদা থৌঙইতোদবদগী সেপটিক ওইহনা ইউটরস নাবদগী থৈপনগী মরী পোক্লবা হাবগি হকচাংগী কবিঙবা মকমদা পোক্‌না নাহবগি মকুবা থেন মরুপা মাখা চৌকপা থেকা লাক্লই । তাং মাখা চৌকপগীদ থেব নাবা পোক্লই । ঐদা অত হৌগি লৈমরকদগী হাকপদু যাওই । অপোক অপম কমুপা হকচাং চোংপা ঐংক্লকদগীদু লাকই । ঐ পেংমদগী লাকপা তাঙা ওইনা তৌই । মঈদু পেংলবগি চৌক্লকপগী থবক কপোতৈদদ লাক্লোই ।

থূমব - অনাবা থেন অহ পোমবং হাউইংলি । থেন অহ কমপাঙা অহূপা নাবিবা থেন অহূনা ঐ মর্যক্লিনা লৈরবগি থেন অহ কাম্বকপা হাওই । নাই চাক্লা নাই অহ ঐচেনবা পূখিহক্ল অহেতাঙা থেন নাবা অমসুং মাই চাবা হাই, ঐদা অমসুং মুংদঃ নাই হাওবকপা হাই (pyemia) । ঐ কমজানবা পেৃাকস্ পোকহনবা যাই ।

মাতমেং—ক্লেবিসিসবগি পোকইবা নাৱিবা চৌক্লিবা মকব অহ অহাংবা অমমা লৌবি থোমঙবদা থাকত্‌না পোথাহনূনা থমপদবনি । অহূমা সাক্‌লেসন কহনপনি । অহূপা মকব অহ খিংখিনবা থবক অমতা তৌদনা থমপদবনি । হৃংশিং অপোংবদা লৈবা ওমপনি । খব শামবা হাবমদি লামবা অদিমা খাইদগী লাউ । মরমদি ওমিকম থেক্লো চহুই অমসু ঐচেদব

হেন্নগৎহন্নবা হায়রসি তৌদবা য়াদে। চাৱা হেনবা অসি থোই-থোক্না চত্নবা য়াদবা মরম ওই, হকচাংনা লানথিবা পুম্নমক চহী হেনবা মতমদা চুমথোকচবা চাদ্রৈ। ঐশিংনা পোম্বৎপা মরম লৈত্রবদি ঐশিং য়াম্না থকুনা কত্তৌদি পুম্নমক খুনমক চাগথোকহন্নবিগদবনি। অশাবস্থু অঙৌবদু অহুম থকপা য়াই। মিত্তিগী এনেমা (ছোবীগদবনী)। চাৱা হেনবা হেক তোকপদা শঙোমদা থকপা (নং ১) য়াইদগী কাম্নগনি। মরম অদুদা কোংমদা পুং ২/২ গী ওইন। ঐশিং অঙৌবা পেক হায়বদি চিহিং কম্প্রেস তৌবিয়ু। কম্প্রেসনা মথক্তা কুপশিনবীয়ু। তুম্নগে হায়বা মতমদা কম্প্রেস অমাবা মরম অদুদা থোম্নগা নোংতাম্নগা লৌথোকপীয়ু। চৈকপা নাবা য়াম্না হেন্নবাদ হকচাং অপুম্বা পেক তৌবিয়ু। অকাংবা মরম অদুমক্তদা নমগনু। মহুনা ঐ নংশীনবা, অমসুং ঐ মাই অদুনা হুদুনা ফিংলি কায়বা য়াই। ব্রেন্দা কায়রবদি পেরেনাইসিস তৌরকনি। এম্বোলিজম থেংগোম্নচিংবা মতাং পাবিয়ু।

মিল্ক লেগ— মিল্ক লেগ হায়বসি ফ্লেবাইটিস (হেম চৈকপা) মখায়া থত্নবা খামং অমনি। থিরোবেল হেম নাবা চৈকপগী ইন্দ্রাথেংলাম অহুগা লোতগী ঐতেল লোকথিবদগী লাকপাম থোত অনিমক শোকপদু য়াওই। তেন্দা থ্রোম্বোসিস নত্রগা ঐ কমজৌমবা ফোল্ডিন লেমজগপি লৌবদু য়াই। অমাবা অসিবাক্ত মতাং উমবদগী লাকপা নত্রগা ফিদুগী ইস্তেদা (লোকপা) ইমোংদগী নত্রগা তাইকোইদা ফিভাংদগী নত্রগা হেন মশাম্নতা

করিগুম্বদা নমশীন্দুনা লৈথিরকপী থোক্পা য়াই। অম্মা হায়রবদা ঈদা কত্ত হৌদি ; য়াম্না লৈবদগী লাকপনি। অদুনা ঙসিদি অদু লৌখোক্তুরবদি চৌকপগী থবক্তি থক করোই। খোঙ-পাক্কী কৈপন মক যৌবা কাওবা পোমখত্তুনা লৈগনি। উরূপা মচুনা শঙ্গোম থংনন চৌদুনা লৈগনি কনশিন তুপথিনগনি। ঈরং লংগনি অদুগা খোঙ্ অসি চৌকনি।

লায়য়েং-অসিঙুম্বা লায়নাসি করা লুই। মরম অসিনা মীওইবনা লিশাংশিংনা শীরংলুইদগী হৌনা য়াম্না চেক-শিন্না হকচাং কম্দুনা করিঙুম্বা ভরাগ থোকহনবা লাকপনি। মসিংশিং অমোংবদা থম্বাগনি। অদু শাম্না হায়র্দ অদু শাংনা শাংনা হেৎবা তম্বীগনি। মীরোংবা হৌদনা চিকচেংলিক ওইবা থবক কয়া লৌখৎকনি। অদুং লাইবা চহীবা, চহী মপালিক ওইবা মতং অমদা লৈত্তবা লাকপরনি। অদুং হিমরবা মতুং-দগী য়াম্না চেকশিন। কিন্তু লেপ লাক্তবা লায়য়েং মাইকৈনবা লৌথরকদ্রনি। খোং অদু লেক চৌকপদা চহী হেনগদরনি। লোইরবা মতম অদু হায়রবদি খোঙ অদু মখোন অমদা থাংবা থাক্তুনা থমগনি। মতুংদা মকুখেসন হেনগৎহনগদবনি, ঈপুম্মা থক লৈহমদোই। অসেংবা হুরাংগী থমগনি। অদু শাংনা শাংনা য়োনবা শাক্তেন থাদগদবনি। নং ওই চহী মহেন্না ঈশিং অশাংবা অমসুং হুইংবা য়াম্না থক্তুনা লৈগদি। এনেমাগী ঈশিং মুম্মু মুম্ শাবনা থুম থবা হায়বগা মিতিগী লৌবিদু। ঈ অসি কত্তহৌদিনা থমা লৈহনগদবনি। অদুনা মখংবা য়াইফগনি,

হয়াং পোৎহনগনি। হকচাংদগী কণ্ঠ-হৌদি লৌথোক্লবদা ঈ পেৎহনা নাম্বিবা অহুম হৌকপ অমা মাঙহনগদবনি। থোক্লদগী চনৌং কাওবা ঈশিং অপাবগী ব্রাংকেটনা পেক ভৌগনি, ঈংদি কাওবা মতম থবা কুইনা থগৌরু। মহুবা মকম অমা শাগত্তনা হয়াং থোকহনগনি। অহুগা পুক চনৌংগী থবক ফজনা পাঙ-থোকহনগনি, চাবা তুবহনগনি, থোক হাবা মাহনগনি। পেক অদি পুং ২/৪ কাওবা থবা যাই। হেক লোইবগা ঈশিং অইংবনা মকম অমা থাদোকপগুম মাংহ্নপগুম তৌবিগদবনি। মহুদা সার্কুলেসন হেনগৎনা অহুম লৈহনবদা মতেং পী। অহুগা হংদাংদদি শাগিবা নাবনি ঈশিং অইংবা নাবীবা মকমদা থোম্লগা অকংবা শাবত্তনা কুপশিন্নবা হংশিং চঙহনা থগৌরু। মহুদা তুম্মদাইদা পোম্বনা নোংঙাম্লগা লৌথোকপিদু কংনা লৈরমগনি। অসুম তৌহনা থম্বনা, থংচাইডবনা কম কবৎ ওম্বনা শাওবহ কবকা মতুংদা চবা হেনবত্থ তৌকপায়ু। চবা হেনবা তোক্লগা শম্বোম্বদা (নং ১) লৈরবদি ঈচেন হেনগংকল্লি থোকবিব পুন্নমক মেরামত তৌরবদা থাইদগী কবা পোৎচওবি শম্লোবনি। অচৌদগী হেম্না কণ্ঠ-হৌদি লৌথোক চাবথোকপিবদা শম্লোমগা থ'ম-মবা পোৎশক অমা লৈতে। থোক কম্মনা মতৌমদা হাবক্রবক্রিবা কাওবা একেমা বিভিণ্ণ তৌবীয়ু। কোলোনদা ঈশিং হাপ্পিন্নবা অচৌব থবক্তু কাম্লগনি মতমদদি মোংবা নোংবা কাম্লগা তৌবিয়ু। অহুদগী চয়োল্লা অশিবক তৌবীয়ু। কাম্লবত্থ পোৎ-দনা উরকনি। ঈশিং অপাবগী ব্রাংকেট পেক অত পোম্বহনা

লৈবা থোঙ অচৌ হেক তাংশিন্দ্রবা ফাওবা তিতিনী চৎথবিগদবনি। থোঙদগী ওনৌং চায়রবি শংগালগী শঙ্ক পোটা কাওবা কূপ-কদবনি। মরী লম্বরদি থব থব চঙ্শাকপা ফমগনি। হেক পোকইরত্ত কল্লবদি কোকবা মথংবামদা থোঙনা বাংবৎপা বেঙ্গদা শাবেন থবম্ব শাদণীন। অশাক্ত চোৎপীরবা থোঙ মানা থাক্লৎপা, মথা অমুক থাক্লংপা হেশংক হৌবা, অশুবা থর থরা শামবা তমগনি। অৎশা কশিগুম মরদা নামবা নম্বা ওতৌগদ্রু। মরমদি পোক্স বায়রদি পোক্তবা কুন্দবা লরিবা মরী অচৎগী কমজিনবা ঔ মঙ্গলা নাংহৌকখবা মরীগী মপাক "এস্‌লস" চথোকশ্রবদি লুরবা ইন্দ্র খোংজিবদা থবায় মাওবা যাই। হৌগৎলকপদা নাংজিববা লাবক্‌লৌচৌরবদি স্তব পোম-ধন্ত্রা লৈগনি। অচনা চরা অসি ফরিৎ ৭ মিদগী ঙাদনা হেন্না লাবথেং অসিমক চথবিদু। ক্লোমিক তাপ্পবদি থোংসেজ, নম্বা নারবা, শূবম্ব যাই।

সক্টোপ্তো দার্ম।—উরগাগী তোংশা অহু কনশীনখিবা অচুপা অনোপ অণ্ডিং যাখিদবা লায়বা অমনি। ওকপম, পাথোম, মায়, থূদাং, থবাক, থোঙদা ইংক্লাব কোমনা লৈইনা কন্দুনা কোয়শীন্দুনা লৈ। কোমনা পথোকই। মথোয় অহু ইমং লংই নরগা বাওথাংনবগুম, ওাংবগুম তৌরকই অতৌবা শরুক অচ মহু পংবা মকমগুম্বা বাওহুবা অতোপা উবগাদগী তোচাব ঙাহনা লৈ। উরগা অহু কয়া কাবোনবরা মথাদা লৈবা তোংশা অহু পেওবা ওমদে। মায়দা তৌরক্লবদি মায় অসি নুংগী যুতিগী

মমায় ম'চুকই, মসল অদু লেংবা ঙমদে' লায়না অসি লৈ ঙিক ওইনা লাকপমা উনশা মথাদা লৈবা উমশাগা অমুবা হোংশা পুময়ক (isbtenisnius) লৌরবশিন ঈ উচেক পুময়ক শোক-লকই। থবক হৌবা মতুংদা অদুনা উনশাদু কনশীনকই, অদুগা পংথং-পুমথনকই। উনশা অদু শাক্লাং পায়কই, লংনকই লিংগংলি।

লায়য়েং — চেচেন হেক্লংবা অমসুং মঙ্গী ইন্দ্র পুময়ক্কী মপাজল, লৈবা হেক্লংবা লাইবনা লায়য়েং ওইগনি। হকচাং পুময়ক কপংনবা ঈ শেংদোকপগী থবক, থওয়ায়গী পাজল হেন গংনবা হোংলকপদবনি। হকচাং অদু নোয় পেনবা ঙমক্তবদি চৎপা মথেক কয়ারক হেন্দোক্কদবনি। শজোরনা পীথক্নুনা থম্বনা কৈ। নোংয়রবদি চাং ককপা চৌজাক্লা থাইদগী কৈ। কোক্ত লিভার ওইনা থন্না থবা পীকসু কায়গনি। ঈশিং য়াম্না পীথক্নুনা কত্ত-হৌদি জৌথোকয়। ওয়েৎ সিট পেক পীগনি। অদুগা মথম মকম হেংদুনা পীগে তায়রবদি অশাবা অঙৌবা ঙমং-ঙমা থোক্ত্বীয়ু। কৈথোম থোংবা, হমাং তানবা কৈ। ওজিক্ত ওইনা তৈরগা মেসেজ হৌবীবা থাইদগী হেন্না কায়গনি। কি য়াদিমথে হকচাংদা পকহন্দম্না মুংশিং হৈহনবা, মুংশা য়াইবা, ঈশিংনা ঈক্লবদা কিনা হকচাং অংংবা ওকপা থাইদগী কায়বা ফংগনি।

বাকিং চৎপা, থম হেনগংনা শাহেন তৌনা তম্বীগদবনি। এনটোক্রোইন থেরাপী, এক্সরেল হেন্দগী পোৎচেম্না মরু ওইনা লৌনবা হোংবনগনি।

মসল পেথরকপা তোংশা মরাই তারকপা, স্পাইরেল কোত লিশাংলিংবা মারকপদগী লাকপনি। মাগী মরোগা মরো লেনবা মসল পুমমক মরাই তারকপনি। অহল ওইরকপদগী লাকপনি। মপাদগী মপান্না হেন্না খোকনবা লায়নাইনি। মখোয়গী কায়াং অয়াবদা লাকপবা লায়নাইনি। অহানবদা মুবোদা লাকই। মুং পুমমক শোক্লকই, মুদাং, পাখোম মোঙ্গরবা মী ওইরগা ত্রাইসেপ মসল খবাক থবাক য়াম্বা উয়রকই। অতুগা মসলদি কোয়া শোক-লকপনি কেট হায়া চংবিগদবনি। মখোয়গী অচু কত্রাক কত্রাক লাউ-রকই। উনশা পুমমক খাও শায়রকই। পাখোম, লেংতুম, থবাক, চমাং, মতুংদা খোঙ খুবোম পত্রাক পত্রাক লাউরকই।

মরু ওইবা বাকম অমনা : নী অয়াম্বা এথলেটশিংনা চেনবদা পুংদা মাইল ৬ তগী তানা চেন্নবাদি মসল অহু পেথরকই। খাও শায়রকই। অশোনবা মী নঞ্জবদি পুংদা মাইল ৬/৭ কী হোংদা চেনবীগনি।

লায়রেং—পেথরকপা মকখদগী ওইবা লায়রেংবা, শাজেনতোবা খোইনা কায়রোই। মুবোদা মুদোনবীদা কায়বা শাজেন তো-তাম্না তোবা য়াদে। মখোয়গী পুমমক কনখৎনবা খবক লৌখৎ-কদবনি। অাইদগী মরু ওইবাদি ঊ শেংবা থয়বা লাক্কপনি। খোইয়ৌন বাবিন খাস শেংদোকপা তাই। মাগী লায়রেংবা মরুনি। মরা পুমমক খাস মাতদগী পাকল পীরকপনি। মরো পুমমক কগৎখবা লাক্লগনি। চযা হেনবা নং ২ দা মাইং ৫ নি-দগী ১০ ফুটওবা লেপবীগনি। চযা হেনবা তোকপা নং ১/২ দা

থরা লৈরগা শক্তোর ভাক্তা থক্‌পা (নং ১) দা মতম থরা লৈবীয়ু। মতুংদা শক্তোমগা অতৈগা চাবিনঙ্গনা লৈবীয়ু। শক্তোমদদি থা থরদি ৫/৬.তি লৈবদা খোইদোক্না কাম্নবা ফংগনি। মহৌশাগী চৌখাক্তা হঞ্জিনরবদা য়াম্না চেকোশনবীয়ু। হে, মমা মশিং, য়াম্না চাগনি। আম্বু, হবাই চাবা য়াই। হবাইমূবী, হবাই মকু চাবী. খামেনশিনবা, থবী, শেক্কক লকু লকুথবো চাহনা খোঙ হাপ্না য়াহন্নু। মহুগা লোয়ননা শক্তোমদি চাং থরা অহুম শীজিন্নগদবনি। নিতিগী মী খুদিংনা তোবা য়াবা শাক্তেন লামায় ৬১৪ পীরিবহু শাম্নবীয়ু। বাকিং, থর শাম্নবা শাক্তেনগা লোয়ননা চথরিবা ইক্ষ্রি পুম্নমক থবক হেনগৎনা তোবা ওয়রকনি। অশোম অশোমবা মসল অহু অহানবদা নমহুনা নাম্বুনা মপুং কাওনা শাম্নবীয়ু। অহুদগী মকম মকম অহুগী খুৎকী শাক্তেন. খোঙ কহনগে খোঙগী শাক্তেন তোবা ভাই। খুনা হেক্তা মহৈ ফংগে থনগদু ভগ্না ভগ্না লেপত্রগা কত্ররকনি শাক্তেন লোইরগা নক্কগা বাকিং হন্নক্নগা হমাং হজিন-খ্নগা ঐশিং অঙৈংবনা ইক্কদখোকপীয়ু। ঐশিং অঙৈংবদা খুঙ্গা খুঁদ অহুনা হকচাং অহু ভাংশং ভাওবা কাওবা হম্না হম্না ভকপীয়ু। ভিনশা অহু ভাংশং ভাওগনি। হুরি অমা কাওবা লৈরোই।

ঐশিং অশাবদি থা ১ দা ২য়ঙগী হেম্না শীজিন্নবীগদু। উনশা খুই। শেংদোক্নবা সাবনগা লুখোকপদি তোম্নমা জুনা কাম্নদে।

খুজিন মাচ চঙবা-খোঙউপ আচনবা উঙ্গদগী খোঙশা অহু খোঙউপ্না ইনশীন ভপচিন্নকপগী খুন্নোম্না খুবীনগী নাকনগা থংনবা তোংশাদা হাইজিন্দুনা মথশীন্নকপদগী তোংশা অহু শোকহন্না নাথনি। খাহদগী থুংভাইতবা মথলগী.মদা অমদি।

লায়থেং—খোঙউপ অসি খোঙ অসিনা লৈপাক্তা হেক থাবদা লৈজবা অহুপুম্না খোঙউপ হেক উপাশনবদা অহুম লৈজ-পদবনি। অহুমা খোঙউপ চাউরদা কপ্রদে হায়রুবা অচিনবা খোঙউপ উপকমবা মীদি খুজীন মাচ হেক্তা চঙই। নং ৭ কা খোঙউপ উম্না মী অহু খোজা য়াওরগা নং ৮দা উপ্লগা কান্নবা কংগনি। অম্বয়া নং অমমম চাউথংলু। খুজিন ককপদা চুথেক এাইনা ককউ। থম্বাল মাম্না মাকল লোথোকপা তম-গনু। খুজীন মথক থংবা শরুক অহুগী মমায় অহু মিংশেল মচেং নক্রগা খুজীনথাঙনা তম্না তম্না খোংতোক্কুনা পাইল্লু। মথক অহু পায়বদি মথক অহু কুংথিহুনা নাকল আনি অহু মথক-লোমদা হাইগংলকনি। অহুগা মাসমজনা খুজীন শাবদা চঙবা শোংশক (horny matter) খোকলকইবা সেন্টর অহুদা লাকপা হেনগংহলগনি অম্মুম্না নাকচীদা চংথবা মহী (রস) থিংগনি। নাকম্না চঙশিনবা খুজীন মচেং, মচি অহুম্ লোথোক্কদবান। শাথিনা নাপ্রবা মরুংদা লৈপ্রবদি বায়মে অমুকম্ খুজীন মথোঙ-লোমগী নাকম্না খুজীনথাঙগী মশেক অহুনা নারবম্ নানা পাঙহুনা লৈরগা, য়াবমথৈ থিংজিল্লগা খুজীন মতোমলোমদা মচেং অহু খোমগংলকপগুম খোঙ্না পুথংলু। নোংমদা অহুম মচেং অহু খোমগংলকপগুম খোঙ্না পুথংলু। নোংমদা অতম তানগনু নিনি ছুমনিদা য়াবমথৈ লোথোকপ্রগা অহুম কমবনি। ঈদি থোকহনগনু। মথকলোমদগী ইম্হুনা খুজীন মচেক লো-ঈদি থোক্রবা থক থিমগনু হেম্না নাগনি লোথোকপম্ য়াবোই, ঈ থোক্রবি, খুজীন কায়হন্দুনা ঈ থোকনি।

কোন্দোম—খুংগাগী মতোন, খুবী মতোংদা পোন্না, মাই চাবা অসি খুংগাগী অমাংবনি হায়না লৌনীগনু। হকচাং মহুং শেংলবা থক অসিগুবা লায়না অসি মাদে। হোৎরোকপদগী থিনগাইবদগী পোক্লদগী লাকপা মাই। মহুং শেংলবদি থক লাকতই। ঐ শেংবদগী লাকপনি। চাকচা-যাওইরিপ বৌবা হায়-বদি লমচং কপদবদগী ক্ষৈ অাস কম-হৌদিনা থবাখবদগী অপোকপা অমদগী হোৎকপনি।

খুদম—অপোকপা মকথক পোমবংতনি, তাওগনি উবগাহ পাক্লিং পাবা উপনি। মহুংদা তাইবেং তাইবকপা নক্ষপা তং-লকনি। মমাদি হম হম খব হোনথগুব চাকান। লাংমহো, থীংবম চকবা, নাবমদি হায়না লৌমকান। থোংবা মাদগী মহুংদা মাই চায়কনি। মাচল শেমহোৎলবদি মতোনগুবা পোক-থায়মকনি। শক্ক মমাদা চাকপা লাকান। খুংগাদা নাবা হায়বসিমকুবু শক্ক তাক্তবিদা মতোং মাওদবান শক্ক পোক্লে হেক্তা লৌই। অহনা শেংখুম ভংবাক মকু, সমামহী হেন হাবক্সিন্দুনা মবৈদা খুং কেল্লি। শেংলবন তোমকই অহুবা থনৈ থওইহৌৎলবদি খুম মাবা পাক্লা চাওবা পোক্লখুবা মী অহ হুবা চাইথবহুবা ঐ অহ হুনা চাহোবহুনা খুং খুমথক মায় হকচাং পূমথক পোক্লকপা মাই।

পায়হেং—হকচাং মহুং শেংনবদগী লাকপনা হকচাং পূমথক কইনবা মকথহুন্থ কইনবা ওৎই। হেক পাকপদা চমা হেশোংগ: লবান। থাংগং কমবা থকপাগদবান অহুগা মাংবা কপ্পা

মাখিবা মথৈ এবেমা তৌবা তাই। মকম অমু পেক তৌবসি কুইনা কুইনা থংতনা নোংমদা ২৫ক থম্মী। অহিং তুমদা খোমজনা তুমখ্রগা নোংচাপগা লৌখৎকপিয়ু। চহী হেনবা অসিদা ফক্তংদি নোংমা সিংনি হৈরদা লৈগনী। মখোয়মচঙ্কা থম্বুনা লৈগনী। মসিনা নাই চাবদা পুগনি অতৌগা তাইশিনবা থুহম-গানি। অহিংদা পেক তৌরবা থম্মু। অমুক্তা নকরগা থংথিলদা বেস সলফ থবা হাংদুগা ফদু খোংথ মিনিট ৩০ হৈনা ২/৩ দস তৌবীয়। মতম চৈকপা হেনবা মতুংগা নাই চাংহনোই মতুংগা নাই অদু মশাক্তা পুখোক্তে হাপ্তবদি চপা কুপনা শোইবগা এলুমিনিয়ম চেকুবা পাত্র থাং, চেপাই মচেৎ অমদা হাপ্তগা হৈনা প্রীক ভোট শৌপকেকপা লৌখোক্লগ বেস সলফ থব মথক্তা চাইশিনগা অমা মরমতা লেপ্পীয়। পানিজ মচেৎ অমনা নুপশিল্লগা ফিনা থোরশিনবীয়। চৈরপা চগা মাংদবদু মিং ৫ দা থজবিগনি। হৌজিকগা হৈকত্র নগা শোকথাইরকনি। মক্রিবকাথবা খোঙ্গা মাই। খেংচুব, উংথাক মডু, লাইগী থেরদা মপা লৈহবা থবনি। মখোয়মদা শীজিন্নবদি মতৌবদা কাইতবকনি। অশোকপা মকম অমু মু শা মাইবা কাঙবীগনু। পোকথ, ইঙ্গিতৈ অমসুং মচুগা পুংফংদ্রা ফবদা থুহনগনি। মকচাং অপুমপ্পু থংনা মাইবগী নিয়ম মতুং ইন্না মাইবীবা মাই। লাই-হৌ লৈরবাদ মাইবীগনু। ফেরই সিট পেক অচৌবপা অশাবা গ্লাংকেৎ পেক, হোট ৱাটর বাথ গুমিং ২/৩ দি নিতিগী তৌবীয়। মখোয়মদা থরবা মডু দা থরাইগী পাংজল হেকপংহনবা

রুটিন নং ২ লৌথংপায়ু। মাগদা কপংহনগনি অহৌগা মভুংগী কন্তবা কয়া লাকপা মায়া থিংগনি। চয়া হেনবা, অঙৌংবা পেকনা কেপোন অপোম্বসি হাকিনহনগ্রবদি চৌকপা কপ্রবদি চয়া হেনবা শঙ্গোম থক্রুবসু য়ারে। থকপ্রবসু, চয়া হেনথরবসু য়ায়া কায়গনি। মসিগী মচু শঙ্গোমগা হৈগা চাদুনা লৈবসু য়াই। মভুংদা সপাদতা লৈবা মত্রগা মনা-মপিং হৈনা নমনা চাদুনা লৈবা কায়বা হেয়া ফংগনি। থুংপা কেনাথপত্রা য়ায়া বানবনি। পেংগ্রীন লাক্তমবা শঙ্গোক্না পীজবিবা লায়েংনি।

থুজোন লায়পূম— লায়না অসি সিফিলিস তৌবা মীদা তৌগনি। থুজোনগী অকোয়বা তোংপা পোমথংলি, চৌকই, নাই, থুজোন পোক্লকই। পূমথরকই, থুজোন অহু হুক্রায়কই।

লায়েং— সিফিলিসতগী লাকপনি সিফিলিস কননা য়েংবীয়ু। মফম অহুমীদি বেগ সপক থোবা অমসুং এন্টিসেপ্টীক লোসন থাবা য়াই। থুজোন লৌথোকপগা অমুক হোগংহনবনা কৈ। থুজং অসি অগাইয়গা থোম্বন' নাবহ্ হেক্না কৈ। থুজোন মচিন্সু থোম্লগা মাবা কবিরৈদা মচেক অহু থোমদোক্লোবা কৈ। ঐ কপংহনবা মক ওইনা লৌথংপীয়ু। থবায় হাবমন্ ঈবি।

ওনোংবা—ওনাং ওনৌং তৌবসি মপাগী ওইবা লায়না অমা নত্তে। লায়না অমা নরগা অমগা পোয়নবা থুদবনি। চাক-থাও, থোইরোন, লিভার, গোল্ড য়াদম লিপাং পিংবা নায়ক-পগী থুদম অমা ওইনসু লাকপা য়াই। মীথোনবা মতমদা লাকপা য়াওই। য়ায়া হুংচাইতবা মরী পোকহনবা লায়না

অদা ওইনসু লাকই। মরম অসিনা অনা অনাবা অহৌ মতুং ইবা লেংগনি। অহবু পুক খোইরৌনদি শেংদোকপা তাই। ঈশিং য়াম্না থকচীনবীয়ু। অযুক্কা এনেমা হ্ন তৌবীয়ু। ঈশিং নীংথিজবা থক্লবদি ওংথোকখিবনা পোত্তদুনা চাকথা ভেংথোকখিগনি। অহৌগী মতম থংবা খোইরৌবসু ঈশিং অতৌপা লোয়নবা নোকথরকপদা (perietalsis) মথং মথং শেংদোকখিগনি। মপাবা ওয়ক্রুমসু খোনাওদা থুং থিংজিন্দুনা ঈশিং য়াম্না থকচীনগা ওংথোক্তনবনি। য়াদা উমথং উয়ুমসু কাবৈ। ওংথোকপা মতুংদা ওইপালদি মকচা পুথরক খোকলোমদা বাংথনা লোন মথং মথং হাপকদুনা শেন্থগা হিজুনা লৈগনি। অতৌপা কি এনেমাগী কম্প্রেস চনীংবা থোরগদবনি। মীয়োনবীগী ওনীংবা অহৌদি খুউ পুক কুপ্লগা থবাকনা খোনপাক্তা তাহনদুনা থম্না (knee-chest position) লোম্নাবা নী। ওনীংবা মতম অহনবি চৌরক পীবগনু। মীয়োনবীদি হৈ কমলা, কিসমিস, এপলগুম্বা পীববীয়ু। গাজর মরী, পালংশাক মরী পীথকপা য়াই। হৈ মহী চিনি য ওদনা পীথকপীয়ু। য়াউগী শক্লরাগী মরী অহু মমবা-নানবা কারগনি। দোয়সেনগী ৬তবা ভাতেবা অহু মমবা কারগনি। কবিদগী লাকপনো হায়বসি মূখা থিরবা কহনহোগদবনি। মহুদনা অতাবা কয়া লাকদবা কনবা তমগনি।

ওবা—চাকথা ওনা লৈরিবা পুক খোনা ওংবাদা পুথংনগা ওংথোকপা অসি মতোংদগী ওইবা লায়বা মচে, লায়না অতৈগী

থুদমনি। চাবা থকপদা কিমো হুনা চাবা, হেয়া চাক্লিনবা চৌতাক লায়না তিমহন্দগী লাকপা য়াই। মরুপ য়ায়া নুবা লায়নাদগী লাকপসু য়াই। পুক্নী হেয়া কয়া, খোঙ চিকেং চিকেং হাবা, কেক্লায়, লিঙ রুগী লায়না, পোলুওয়াদায় নাবা, পোনচোম, খাংবা য়াদবা, খোইরীন অসি চিংথবা, মরীগী লায়না কয়া— হিক্তইয়া, ত্রেন নাবা, খংহেনবিবা, মরুপা লাইহৌ থরুদ ওবা হায়বাস লাকই। কোক অমসং হাইগংপ য়াদনা ও'ওক্রবসু, কাবনা অমসুং য়ায়া নানা চীকপদগীসু ওরকই।

থুদম—ওবা হায়বাস অইভ মহোয়া কিতমদগী লাকপনি। পুক্না হেয়া কুইনা থোরকপগা খনীং ওনীং থোরম্লগা মতুংদা ওরকপনি। কবিক্তয়া মতমদা য়াম য়ানা পুথংলগা ক'না থক্লিকুং ওথোকই। কবিক্তয়া মতমদা ইবা বান্দা লোইনবা ওথো-রকপা য়াওই। কবিক্তয়া কানদা ওনীংথসু লৈতনা অৱৈবা য়ৈথ লোইনা ওথোরকই। পুক্তসু অমতা তাবা থক য়াদে। মতুদি হেনগী লায়নাদগী লাকপনি। তেমদা থা লৈবা মরুপ হেকদা মুংচাইতবা লৈবদগী লাকপনি।

লায়য়েং— ওবু ওয়বদি য়য়ম থৌদিদনা পুক অমসুং খোই-য়ীন শেংদোকপীবা তাই। ঐদিং য়ায়া থকপীয়ু, এনেমা সৌবিয়ু। চয়া হেনবা নং ৩দা লৈথোকপীয়ু। ঐদিং দুযু, দুযু শাবা থকপীয়ু। ঐদিং কৌদবা, থকউ য়াদবা য়াওই। মমতুনা পীথকপীয়ু, মতুনা পুক্তা লৈবিবা হু অহু শেংদোকপদা মত্তেং ওইপনি। ঐদিং অশাবা অতুনা মতৌ অহু ঐংথহনপনি

অহুগা পুক্নী ঊনশা মখং থংবা মপ্রায অহুম্ব ঈংদ্রনগনি। থবাক, পুক শেগাম্নগদোৱনী মতৌঙ্গুম বানা, নানা পুখংলক্লবদি ঈশিং পীথক্তবা কৈ। মতুম ওইনতা লৈহনা অস্থম অম্থুম যাম্বা ওতুনা লৈথিহনা থাহনি। অহুম হু চাখিবা ওইরবাদি ঈশিং পীথক্তবা খুনমক ওথোকহনবা কৈ, থাক্সম্ব। চাক-থাওগা খোইরৌনগা শেংদোকপ্রবদি ওথক্লোই। ওগদবগী পুখং-লুবা লৈরবা অমম্বং ওববদি পুক্তা ঈশিং অশাবগী কম্প্রেশ কত্রগা হোট বাটর বেগ পীরবদি (মিঃ ১৫ অমুক্তা) লোথাং-গনি। শাখিপ্রবা মতং ওইরবদি থাদেস্ম কম্প্রেশ তৌবীয়ু। মতুংদা খোবাকীক তাক্তেত্রা ৪/৫ তবদা কপী নানবীয়ু। মসিনা খুদকী লায়েংনি। অতুগা লায়না থাসবু পুরক্লিবা লায়না অহ থওদোকপা মহু কনবা লায়েং লৌখংকদবনি। ওবগী তাংতা অমাংবা থাওবা ওই। এপেন্দিসাইটিস মক্রগা খোই-মৌবগী লপ্পী থিংব্রবদি ওই। অস্থমা লায়না কয়াগা লোয়নবা খুদম অমনি। পুম্নমক কায়ক্লবদা ওলিভ ওইল চামচ ১/২ চাক পীরক্রমদাইদা পীগকউ। শাখিপ্রবা ফিভমদা ওইদবনি।

কোক ভাওবা—কোক ভাওবা থাবথসি লায়না থক্তেগা মথৌ কৈনবা লাকপা খুদম অমনি। তান মাঙবা, মপাম্পা লৈখিবা পোৎশক পুম্নমক অসি খায়কৈ কয়াদা ইরৈ লয়না ঙউ। মপান্থু লৈথরক্লুন চুই। খোপকী ঈচেম্বা বেরা লৈবদগী লাকপনি। অহুগা মরীগী থল চানা পুবা তমদবদগী লাকপনি। অয়াম্বা পুক্নী মতমদা বেরা নত্রগা কিয়াকী বেরা, খোং হাম্বা

য়াদবগী লাকপনি [illegible] নাকোং মাথক্তা য়িদল ইরাং শাথগী (menier's disease) হায়না লাকপশু যাওই। মীং কপ্রবগী নপ্রগা শাইনিং পায়নবগী, উ কানবা [illegible] কিদনি নাথগী অাটিয়ী কনশীনকপগী, থেংগী লায়ন'দগী, লাইরে' লাকপগী, মঙৌ শোমদগী 'হৃদয়'য়া, শাইর, নাহংস থেংক, অরাংবগী মথারোমদা মুম নৈখবা মকমদা থেংথপদা, থুম হোংবপ্পা, এরোপ্লেন থোং কপ্পদা নাকপা মাওদা ঈশবা লাং ংনা শুবা চেন থবা উবদা থেং য় ওই [illegible] নাং, শ [illegible] না শোকপশু থোক হাওই।

লায়রে' লায়ন অচৌবা পুরক্রিয়া কানবা কয়' অদু কনবা হায়না থেংগদবনি। অপুবা লায়রেংদি হকচা' অমি থোন থাদুনা য়ৎক থংবা মখা [illegible] অসীবু [illegible] য়াবিবথে শাপচান থোগকিনবীগা [illegible] ইৎক [illegible] মংাযাওগ মীং থেম্না চৌগদ্রি [illegible] হেন্না যেংহৌদ্রি [illegible] থোংনবনি। চা, ক'ফিপ্পা পোং অমতা থকপা য়াদে য়বক য়ুকা ঙাও থকপদি হুমদবগী [illegible] সাং অম [illegible] মচু "পেটিং য়োল" কৌই মচুগী মমা অদু থোক ঙাওবনি হাদুবা য়াই থোকপু ঙাওবনি কয়িকপা ইঙ্গ্রি অমদ' অদুনা থেংরে লায়ব থক্তবনি। অচুগা ফ্রগ শীঙ্কিয়বগীশু থোক ঙ'ওই। থোক চৌকপা কনবা পুবা য়াবা, য়াঙবা হিমাক, থোমাইন, ওক পেংটামগু য়ামা শীঙ্কিয়বাদ থোক ঙাওই। থেংক হাওবা থুদিংবা থোকপ লায়ন অদু থিদোকপবনি অচুগা মাচৌকপদবনি।

মী অমহু ত্থাইক্রেং তাইবগী মী অমা চীপথহন্দুনা পোথাহনা লৈতনখি। লৈথোক লৈবা: লৈবা মফম ওইহনা হীপথবা য্যাত্রবদি মকোক মথং নাফলোমদা নুংথহন খাকহনা লৈগদবনি। মায় অতৈ ঊনা কাগৎলবদি মী অম হীপংলগা মকোক অমা হাইগৎনা থোং থাডবগা অমুগা ঊশিংনা লৃষ্ট কি কোক নত্রগা হুকশানা থোক্ষু।

মংব অমসুং ফামবনা অমগা মরম্মা কোক তাওহনবনা থিন্দগী ঃ চি থওমা মুগ চাবরুম কোক তাওহখি। অহানবদা এমেক লোইরগা অত্তুকদি নোংমদা ৩/৪ হাম্ছেল্ক্রুবা চাবা অমসুং পাঙ্গা পাইহোক্লবনি। এনেমা হক তৌবগা কোক তাওবা লৈবা থবস্থ লা। ঊ পূম্নমক চমাংগী মমীশিংদা পুথখিবদগীনি। হাংনং অমহু ৮০° ফা: নঙ্গগা হুমন লীজিনবগী কোক তাওরোই। ঊশিং অশাবদা থচাং লুপ্পুনা লৈবা নংগ ঊশিং অশাবদা থকরবগী কোক তাওই। মরমদি ঊ অহু হাটগী ওৎশা-থাহনা লোইনবা চিংথোকখিনা তৌবনি। কোক্তা ঊ লৈহৌ-বগী লাকপানি। মায়না ঊশিং অমমুংবা খিকচিল্লগা কোক তাওবহু কখিপনি। মায় তাইক্রেং তাইনা কোক তাওরবদি মায়দা ঊশিং চাইশিল্ল অহুগা কোক্তা ঊশিং অশ বা খি থোকউ। মথী শোনবা মিতৈবশিনা তৌবা মীদি কোক অসি ফাজিকপ-ওগা পেট অমনা ফাজিলকপতুম তৌরকই। নুকমদুং কমা ফাজিনবতুম হৌরকই। হকচাংগী মফম খুদিংদা পঙথবা থোকই। শোকপা থম্মা অসিহু পঙথহনা থক্রবদি কোক অমসুং নুংশিনা

ঈশিং অশাবা নৈরৈ, খোংনা নৈ। ঈশিং অশাবদা যাম্না তাপোক-পদা কাইরে। কোক তাওবসি অকুপা ইন্দ্রি হাট, কিদনি, মার্টবী থোপকা লোয়ননা য়াংঙা চেকশিন্না অনাবা অশোকপা ইন্দ্রিয় কজনা মশা মপংনবা হোৎনপদবনি। অদুগা নাকোংদু থবা যেংশিনপদবনি। দুপী মীয়োনবীদা মকোক তাওবা মায়া তোাবনা থোকই। মথোর অদু ঈ কংবা মীওইতা ওইবা তোই। মশাগী অমসুং মচা অনিমক্তা ওকুনবা চিজাক খেংয়-পেম্মদু মশাগী ঈদগী লোৗপদবনি। মক ওইবা চাবদা চেকশিন-পনি। ঈ কংবা মীগী প্রাইমগী থবা চিজাক্তি, অম্বক্তা কাংলা, নকোই, কিসমিস, নজোম গ্রাম ১/২ থকপনা ঈ কংবা করিন্দ। মচুন কোক তাওবগু কারনপনি।

য়াম্ভ ভিংথোকপা (Traction)— অই হোৎনোংবা কুপ্পমগী চংলপে চাবদা মতমদা মথাং থংবা থোক অমি অদু ভিংথোকপা মাতমগী মশা অদু ভিংথোকই। মশাদু শগোলনু তোই। অকন্দা লৈবা শা পুম্নমক কুপ্পমগী হেক হৌশংলকপদা মমাত ভিংথক্লা মশা অদু থেগন্নবা, ভিংথোক্তবা নৈতে। তাইবংগীদু কুইনা কয়রগা হীম্ম, ভুমরগা "হৌশি-মাতমীবা" তোদবা মাওনে। তীং হায়বনা প্যারিনেল কোড, মাতমা স্প্যাইং-নেল কনদ। থুং অমি কোক মশা কাওবা হাজৎলগা তীং-মাত ভিংথৎলগা লময়া নোইবক্তম লেতবনি। ঐথোয় পুম্নমক তোদবা নৈতে। বরিশীনো? ক্রম ক্রম কাখিনবা, মশা কমশীম্মুনা নৈরবা মতম অদু তোৗথোকতনুনা অমা পোথোক্পা অমসুং

মখোয় পুম্নমক হৌদোক্লুনা থবক তৌবগী পাঙ্গল পীনবা, অদুগা ঈচেল তপথন্নিবদু হাইগৎহন্নবা, চোকথকুবা তোংপালিংদু পাঙ্গল পীনবা য়াওদগী হৌরা হকচাং অপুম্বা তিংথোকপা অসি মহৌ-শাগী ওইনা পাংথোকচবা মতৌ অমনি। ভুনা লৈবা শা পুম্নমক, নাওসুমদা হোংলিবা অচৌবা ফাওবা, মী, শা, উচেক পুম্নমক য়াম্না তিংথোক্লকুবা লৈরে। অদুবু মী অয়াম্বনা খংদ্রবসি ঈথক থক্কদে। হকচাং অসিবু অপুম্বা তিংথোক, তিংথোক্লকপা অমাবা কয়া ফাওদ্রি অমসুং মশা শাংডাইনা লেহনবা পোকপদা য়াওরকুবা শাখেন অমনি হায়বসি ঈথক থক্কদে।

মচংবা, তিংথোকপা শাখেন কয়া শাক-শাখেনদা থেংনবি-গনি। হমক্কী তিংথোকপা অসিদি য়াম্বা, য়ানবা শাখেননি। য়াওদগী শক-শয়াং, মখৌ-মতাং অসি নুমা থেংনিনবা অমসুং থক্তোইনবা হায়বসি তোদবা য়াদবনি। য়াওদগী শক শবেং অসি পাইরেনন কনম্ হায়বগা থক্তৈ অমগা অমগা খংনবা লৈবা ইষ্টর ডাভেন্ত্রেল কাংলিলেৎনবা মক ওইনা লৈবা দিম কয়া লৈ, মদুদা কাক্লিনবা মখোয় অমসুং মসল কয়া, মসল অদু শাবিবা তোংশা কয়া লৈ। অপুম্বা হকচাংগী মকওইবা য়াও-মতৌ, থোড়, থুং মায়দা থক্তবদা বানা থোকপ্রবা ঈ উত্তোং পুম্নমকনি লৈবা উয়পা কবিনীদমক্তা মথক্তগী য়াহদুনা শাখেন তৌবম থোকপগে হ মবসি থলহনি।

য়াও হায়বসি হকচাং পুম্নমক পুবা অদুংবা মমায় 'থংবা এপিমদনি। য়াও মথ-মানবগী মওং কয়া অদুনা পাইরেনেন

মপাম অসি নোংখিবা থক্তা হৌরকই, মাহাক অসিগী মঙুংদা স্প্যাইরেল কোত লৈ, অদো অহোবা কয়াদা স্প্যাইরেলগী মখোয় অসি কোকী হেক মথায়োংদা লৈখিবা হকচাংগী শরীর পুক্তা ঐ পীরবা চথখি।

ইক্টোব আতেব্রা শিম্ম ১৩ লৈ। শিম্মশিং অসিনু থা-খিবসি, ‘কাইব্রো ফাস্কিলেন’ কৌই অদুগা মরাংদা লেপেচিং মাওই। শিম্মশিং অসি লেহবা মাবা আতেবা অস্নিগী মতুং অথবা লৈ। মথোর অসি অহোপ অতিং মাই মথরগুমনি। অদুনা মাওগী চীংদা অমসুং থাংগৎপা, ইনবা, মপদা অরাবা চদুনা পী। শিম্ম (মাহুপম শিকম্) অসি লৈরব্রবদি চৎপা লেহবা অসি পুমথাং পুমথাং থাংবগী শ্রাবতা চৎপা, লমবা মাংদ্রোই। অদুগা নাবম্ম মাম্মা নাবৎমদি শিমাশিং অসি মাওবদা আতেব্রাশিং (থুমমশিং অসি) থাইদোক্না লৈতবা মাই অদুগা মচী মরীশিং অসিনা মফম ওন্নবা ওইতবা লৈবা ঙমই। অদুগা মপান্নে'মদা চংখিবা ঙমই অদুগা ঐ উচোংশিং অসিমু আতেব্রা অনিগী মতুং অমাওবা লৈখিবা মফম অচগী হকচাং মহুংদা অদুম চঙখিবা ঙমই।

মরী-মতাং মরাম্মা আতেব্রাশিং অসি মচম কাংলা শম-ফিদৈ। মসম কয়াম্মু মাথৈ কয়াম থাংবা স্প্যাইরেল কপম্ অসি থু মা লৌফোকনা লৈ। আতেব্রাশিং অমি অদুমা থমই, অদুগা স্প্যাইরেল কপম অসি অপোক-অপম লৈতবা থরই।

অদুগা প্যাইন অসি লেংবগী মতম পুম্বক পাংথোক্পা [illegible] হৌজিক পুম্নমক্কী মতম চাৎ চাৎপা [illegible] অমসুং [illegible]; মদুগা [illegible] ভাতেব্রাগা [illegible] অদুগা [illegible] ভাতেব্রাগা, [illegible] লম্বর ভাতেব্রাগা অদুগা নোংগোংগা [illegible]. নোংগোংগী [illegible] pubes' [illegible] অমসুং [illegible] পেলভিসকী [illegible] (structure) [illegible] (connective tissue) অসি [illegible] jolts, [illegible] (jars) [illegible] পুক্নিং

অয়াম্বা থোক্কনবা অতোপ্পা থুদোংথীবা কয়াদা কত্তিলেজনা মরূপা মরী মতাংবা ময়া শেন্দ্রা শমজীনবা তোংশা শোকহন্নি হায়র্বাদি তাক্তেত্রা ময়ামদী দিয়াশিংদা উবা ফংই। য়াঙগী অহোবশিং অসি লাওনা লৈবনা থুদোং থীবা অমদগী নক্রপা অহল ওইবদগী পুষ্টিজীয়ককপদা শরুশিং অতুনা হাকথেংননা য়াঙগী মরী অমম্লুং ঈ উত্তোং থেংনজবা তদে। মসিগী ফিভম অসিদা ইস্ত্রি অসিগী মশাদা য়ায়া অমাঙবা থোকই। মরূপদি অহোব হায়র্বাদি মীয়ৎ-থোংশিং অসি ফুজিন্নবদা শমজিন্নবগী তোংশাশিং অতু তপচীল-লকই। হায়রিবা শমজিন্নরিবা তোংশাশিং অতুগী মশিং মরাং অতুনা (fibre) মরী মতাং অমম্লুং ঈ উত্তোং অতুবু কুপশিন্দুনা মকুপ্তুম লৈরিবা অদুদা শম্মোক্কুনা ফাজিনাথবনি। "নেপাল্বোৎ" য়াঙ ফাজিনবা লায়য়েং লাকইবত্তু মসিদগীনি।

চহি অষ্টম হাইজিল্লকপগা লোয়ননা ঈ চেনথোক চেন-শিনগী থবক হন্দুয়ক্লে। হৈশাস্ত্র হত্তগক্রে ঈ উত্তোং তপ-চীল্লকই: থুজীলকই। ঈচেনগী চাং লৈতকদগ্গ তপথরকই। প্রেন্দ পুম্নমক য়ম হন্দনা থোক্লকই। নোংয় শেলহন্দে, হকচাংগী থবক পুম্নমক শোদয়কই, থোংহাম্বা, ঈশিং চৎপা তুমাং থোকপা, তাং পুম্নমক অনোপ অতিং য়াংলকপা, অকা-অপুন ওইনা তৌ-রকপা, ফজনা লেঙ থোংপা অসি অকা-অপুন ওইরকপা, থঙলয় লয়বা, থংথেক থেকপা, চৎপা লেঙবদা সুংঙাইতবা অমম্লুং অনাবা কাওরকপা, শয়া হায়রবদা থবক পুম্নমক অসি পাঙথোকপদা থরাম অসি, পুন্সি অসি থবা তমদয়োইত্রা থল্লকপা, হকচাং

কৌবা থেডিম অসি শীডিমচুনা চুমশিল্লকপল্লা পোক্লকপা, হকচাং মপুংদা অমগা অমগা থেংনবদা নাম্নবা লৈতবা য়ুমগুবা সেল অমসুং তোংশা অসি কংলকপা, ইন্দ্রিশিং অসি থুইতিল-লকপগা (লাইমদা হকচাংগী থবক পুম্নমক থবাপ্তবা হমদনা চুম-শিল্লকই। অসুবা পুক্নি অসি পোংল্লম অয়ল্লগা থোক্লকই মসিনা তাকপথু অসুম্না পুয়থোং হোংবা কয়া লৈরকইনসি য়াংচুগী শিং মরাং কিদাংল্লা শল্লোক্তনা লৈল্লিবা (cushions) মরী মতাং (ligament) কংশিল্লকপা অতুগা মরীগী পাকল অসি. স্পাইনেল কোডলগী হকচাংগী ইন্দ্রি অরুবশিংদা অমসুং হকচাংগী তোংশা পুম্নমক চংপা থিংথিবদগী পুম্নকপনি।

মীশু শাতু, জীব পুম্নমক শংবেপ কাবদা চঙবা মতম অতুগী লক্কমতাদি পুক্নি। চহি ১০৫/১৭৫ তম পুনশিংদা তাই। মরমদি মী অসি চহি ২১ দগীনা ৩১ ফ মীমী অতগী মপুং ইরা শংবেপ কায়। অতগা অমুক্তগী মুংলোং কাওবদা ইকি মথাই অমদি তপচীন মমশিল্লক্তনা নেমথরকই। ঐথোমদা পোথাবা অমসুং চুবা মতমদা মশিং-মরাং যাওবা য়াওগী চিম অহ পৃথিবীগী গ্রেভীটেসন্না চিংথক্লবতু মচ্ছেচুনা হাম্নগী মায়োপত হকিনবা হমই চহি য়ামশিল্লকপগা লেংমননা য়াওগী চিম অসি তুম কনশীল চিংশিল্লকই হায়বসি অতুম থনবীবা য়াই।

চিমশিং অসি পাথং ওইবা মতমদা কক্কি, থবা লৈ, লমথোক লমশিল য়াই। অতুগা অহল ওইরকপদা তপচীম কংশিল্লকই অযোপ অভিং য়াদে, কনশীনদা থেকপা য়াদনা লৈ। অহনা

মদা ওইবিতে অদুম ওইরকপা অনি অসিদা য়াওগী থিওয় য়ামদে হায়বসি খঙবীবা য়াবে।

হৌজিক ঐখোয়না ,এ খঙবা য়াবে, য়াওগী ইন্টর ডাক্তেআগী দিক্স অমসুং শঘাজনবা ডোংশা য়াওদা লৈরিবা অদি কংশিল থুইজিলকপা থিংবা অমসুং মওম য়ৈথোকপা ওয়বদি অহূপা হায়া কংশিনখিবা অদু কহরবদি অহল ওইরকপা থাহনবা অমসুং থিংবা ওয়ই। মাসবু ওবইবসি হকচাংগী য়াও চিংথোকপা অমসুং য়ানবমবা ওবইবনি, শরুগী লায়থেবা মীওইশিংবা য়াওগী ওপচীনবব। মসল অমসুং মাশং-মরাংশিং অদু চিংখোক্কপা য়ায়া কায়বা কংহানি। মী মা অহনা মতৌবদা তৌরবরুনা হেন্না কে। চিংথোকপগী শাক্তেন তৌবনা ওপচীন চিংশিনবা মওংদা মসল, মাশং-মরাং অমসুং ইন্টর ডাক্তেআ দিক্স ওপচীনবসু, হেংশীন-হনবসু, নমশিনবসু য়াদবহু স্পাইন্‌ চিংবনা য়াহনগী কায়বা হেন্না কংগনি।

য়াও চিংথোকপসি মখল অহুম ওই। শাউনগী থৌরি অমা মতৌন মতৌন্দা কোংগোই অমম পায়গা মথক্তা থাব অমবা লৌরি অদু য়ারগা, পুরগা কোংগোই অদু থুবদা অমা, থমাংদা অমা হংগা য়াম্লুনা শায়বদায়, য়াও আস চিংথোক্লে। নীংথৌ মরী-মতাং, নীংথু, নীং, চানং, খোও চিংথোকই। কোংগোই মখি অমনা খোও লৌশিন্নগা চিংনবসু য়াই। ওকশম লোনবা, শাক্তেন তৌনবা মীথাদ অতুমা য়ানবা থক তৌহনবীগদে। ওটী মসল লোনবা মরী-মতাং, মশিং-মথাংদু য়ানবদা লোকনি।

থৌদি কোংহোই অমি অচ শেপ্রাঙ্গা হাপ্লগা য়ানবা য়াই। অদুবু লেকেণ্ডগী হৌরনা মি: ১/২ য়ানবা য়া-নবা হোংনদ্রং-বদি চকপমদা য়াবনা থ্বাইদগী হেন্না কানবা ফংই। ওবা লায়বা মওংদা, কায়বক্লবদি থব বাংপা মওং অমমা বায় অমদা থুংনা য়াম্লগা হকচাং আস ইহিক হিকথনা য়াম্লুনা শামবীয়। অচ্গা খোঙদি লৈপাক ভাবগা কোকথঙা লৈবা বাব অমা পামরগা মীং অচ কোরনা লয়হনা শ মবীয়। হেং, ওট, য়াঙ চুংলোমদা অয়োবীদা পূৰ্বোকট, থেক্তোকট। বাব অচু থরা লেমথহন্নগা কোয়না লয়বচু চাউন, লম্বা য়াগনি। য়াও কোনবা, পম্বা মম পোনবা কথনি। য়াংবস্থ হেনগংকনি।

অনিত্তবা মওংনা তেবল অমা মওং অসিমী য়েংছনা লেপ্লগা খোঙদা কোংহোই অ'ন লৌরগা লেংবাম মপাদা কি অথাবা মোন অপাবা থাজিনবা বাব অমা থম্লগা কোক অমসুং থাক্লাঙগী কোংগোই অনিস্থ থুংনা কথা মকমদ ইনথং ইথ য়াবা মওংগী (lever) থবগদবনি। অপাইন পুম্মক চক য়াওনা চিংবা য়াই। নক্কগা লেংবানগী মথাগী য়াঙ চিংবা য়াই। তোকী কোংগোই মক্তগা লেংবানগী বাব অপাবা মজুং ইমা শীজিনবগা পাঙ থোকপীগদবনি। মসিমী মওং অসিনা য়াঙ অমসুং থোঙ চিংই। অচুগা কোকথঙা থুংনা লায় কংবা মকম অমদা বাব থম্লগা থুং অনিবা পামরগা থোঙ অচুনা কোংগোই লৌশিল-লগা শামবা য়াই। মসিনা মথাথংবা য়াঙ অমসুং নীংছবা কান্নবা পী। মথক থংবা য়াঙনি মসল থেকচিন তপচিমথনা মথক

থাবা মাওগী থাদবা কংলে অদুগা 'ওগী থবিপুবা মওংগী থাদবা কংবে।

অহৎওবদা যোৎচায় ঙেক্কবা মাওগী মপাদা টৈসেক্কীক থনব, থাদুগা থৈপা পীবা মচীং অমা লৈ। মচুগি হেনথ ফিতোট, সেলোনোতোগীবদা লৈবনি। মদুগী শাকখ খুংওাইবোট মকখ অসিম পওয়বোই' তৌগে হায়বথদি শাবা য়াই। মাও চিংথে'কপা অসিমা তাওেমাশিংগী মথক মথকী অহাওবা লম অদু শা'দোকনা থম- থমথা ওবই। অদুমা ফিমুশিং অচু মবাং থা'বমা লোয় পেমবা চৌতাক পীবা ওবই। মা'ওগী লিকদু (ফিম) অসি তা'তেআশিংগী মথক অমসুং মথাদা মকমা শয়ম' লৈবনি। মাও চি খোকপা অসিমা ফিমশিং অসিগী মশিং মবাং অচু চি খোকই, অদুগী হান্না লৈতবা মথা মথাক অদুগা ঙখোকুমা থবই। অদুমা মাদুগা শামথসি চাং মাইথদি অদুগা মীদি টৈকি মগী ওনক থাওবা মাংবা হেৎমংলি। ফিমশিং অসি থাবা হেমংলমথনি। ফিম অ'ম শাইম অনুপী অহধগী অমদি হায়বদি টৈকি গবোথগী লম থমি। মাও চিংবোকপ' অসিমা মাওগী উ চেংথ'ক চেনশিমগী মতৌম হাংদোকপীদুনা যোয় শেমবা শেমগং শাপকথা উ শাইকেল কোতভা থকনা চেনশিনমদুনা শাইকেল কোতভা মচীগী ওইবা শাকশ (impulse) নংশ'বা শাথো'থবই। মাও চিংথোকুমা শাকথনা মাও অসি খুং মাওলোংনা শবুথনা থা'ইদি। মসিগনা লোন অমসুং শাইকেল কো'ভ, তৌংবা থংওাইতবা থিংই। মাউ শিংবা অসিমা চুপী কিয়েতা হৈতিনহনবা ওবই। মাথখং

খাংগৎপা ওমই। অমোম অতিং য়াবগী হেৎপংহল্লি। মসিদনা পাখল কয়া খরা ওইখবনি। হকচাং মতুংগী মসম পুম্নমক অহুমা মসলশিংগী মথুংদ লৈরিবা ঊ চৌডোং পুম্নমক চিংখোকই। অতনা কায়রবা শাখেন অম ওই অতুগা লোয়বনা হকচাং অপুম্বগী বোয় পেয়বা মচাই কাওনবা ওইনা থোকই। থোইনা কায়হনবা শাখেন ওনা য়াও অসি চোখোক চোয়শিন য়াহল্লি। য়াও মখা নানবা নকম নাকনগী ওইনা থুংহাই-তনা কাখিনবা চেংখোকহল্লুনা য়াও অসি চপ চাবা থবা ওমই। কখিলল্লুবা লৈবা, সোমহৈবা থবক শুবা মীদি য়াও চিংখোকপা অসিনা কাহল্লি। অশুবা ইয়াই লাম্বনা কাম্লুবা চিংডুনা শাবনা অসিগী কাম্বা ক্লাইবা কংবা মী য়াওবে।

খাইদগী য়ুমদি য়াও চিংবদি হেয়া থোপ্প। অক হেয়া চথোপপ্প। অহানবদা থোঙ লৈপতা সোয়পা তম্না খজিকা য়ানবা হোৎপবনি। অতুগা খোইমোক হেক্ষোয়া য়াওগী মমল কাতিলেজ মশিং-মচাংহ্ন কনপীয়বা, খপচিন্নবা, সোয়বদি ভয়া য়ানো অহানবদা চোৎপু। অতুগা চিংখোকপা অসিনা য়াওগী মশিং-মচাং, মখী মতাং, মমল ইকোব কোৎমা লৈতবা, মমলশিং ইপাও শংবনা লৈবা অম (without tone) কহল্লি। হায়মীতা, মখী মাখোকপা নক্কপা পুম্নমক ইত্রিশিংনা চোৎহনা লৈরবদি মহুমু কাগৎপা য়াওনা য়াও চিংবা য়াদে। চমোং খরা চোৎহবগী মওংবদি চমোং অসি হাপচিনবা হায়বদি চিংশিন্নপা য়াও চিং-খোকপা শায়বা য়াই।

খ্রাইনগী মুবা অমনা মাও চিংবসি অনাবদু কয়বা লায়রেং মতে। অনাবগী লায়রেংবো মত্তেং পীরবনি। অতোপ্পা করিগুম্বা উপায় অমনা পূবকপা ওয়বদা লাম্লবদি পুরকই হায়বসিমক্তি থমখোগদবনি।

শাকেল হৌবা কৌবগে হায়বা মীওই, পত্নী লাংবরেং, মাওগী মমংমানবগী থবক লৌথরকে চাবনা মাও চিংবসি অহানবা বোওমং ওইগদবনি। মেক্স না. হোরকুনা শাংবা ময়বা মীওইসি মক্তম মাও মাগনি অতুগুম্বা মীওই অদু মাও চিংবাবগা শাকেল থমি হৌগদবনি। মসিদগী মাওখং শুম্বা মেংখিনলবা মওং অদু হল্লোকপি (takes out the kinks) থবক কত্না শুবা মীগী খ্রাইনগী কবা মজুং অমনি। অদন ওইদিদুগে চারবা মীওইগী শীখিল্লবা য়াংবা শাকেনি, মসিদা অমদ লেগাবর-গুম থাওবা ওয়বদা তুগদিনবা (cramp at night) অদ কাইবা খেকপা হায়বা (wry neck) করমি।

ম্লেষ নাবা (সীফেলোমিটিস)—সীফ মেনশিং থমি মাগনি। মখোয় থমি হকচাংদগী কন্ত-হৌদি লোপোকখিনবা ইত্রিনি অদুমা মৈরা কন্ত-হৌদি মায়া লৈরবদি মখোয় থমি মেতুগা চীকপা, নাবা হৌরকই। কন্ত-হৌদিদু, মৈরা লৈরগা মাই, চীকই হায়বসি শায়না অসিনা করমা তাকই। ভোমসিন, মা. মাকোং পোম্বা, মাণী হায়বদু পোমোরবীবা, সিফিলিস ভোরগদা মবী লৈমদা নাবা মনা অমনি।

লৌক চাৎবসিদা মরক্না থর্কা শীতগ্রে। হকচাং থম্বংদা ইন্দ্রি কনা অমসুং হকচাংগী শরুক কনা লৌক্কোইদ্ ছিন্দামা শাই চাৎবিবা তোংথা অসি লৌক্কোশাইট কৌবা লেনবা শাবনি। চরাইট লেন অসিগী শরুক অচৌবী অমনি ১ম, থাইরন, লেথারস পাটচেমনচিংনা য়েক্শিং অসি লৌক্কতী কন্তু-চৌমি পুরকপচ ইশা চেকচক্না ফিত্রমা থগনা ইন্নিনি। " কেমিকেল পোইজন " কাওবা মাথাবরা ইশা চক্তকরবা শাইক্র। থিচুমা কাপিক্নুমা থরই। ক্লোরসিন এসেনোইদ, এপেক্সীয়ু-নচিংবা অসি লৌক্কা মরী লৈনবা কন্তু-চৌমি কাপিক্নুনা শরুকী মাবা চৌকপা ইমকেমন ফিশিত—চৌকা মাবা লাকপা লৌক চাওথংপা (nodes) অসি অনিবন লাকএ লাকনারি। লৌক মোদন অমসুং লৌক য়েক অমি পোকথংপসি থমক্ক অমসুং মাইরন কন্তুবা লাকমা কেক্সবনচিংবা মরী লৈরক্ত মকপা মতৌক মরাইবা মাবা লাকমা কয়াগম মরী লৈমবা ওইনা কাকথই।

পূমব—একয়াট ওইবা মাবা চৌকপগী থুমবচি য়েক্শিং অসি চাউথং পোকথংবি অচৌপা কনশিনবা অমসুং লেংবা মাই। মাবা অহ্ কথনি মথকী থুমব অসিদা মরেহৌই। মরুপা য়েক অহ্ লেথবকই, মাবা অমসুং পোন্দা হেনগংলকই। য়েক্কী মথক থংবা ইনপা অহ্ চাৎলকই। লেংথবক্লগা মাই চাম্বা চাওথবহ চৌথোরকনি, লাম্হৌ, কোক চৌকপা, মাংবা থাম্বা লাকনি। মাই অহ্ থোক্ত্না মাক্তা নমথীবা মনবগা লোইক-খরই। তাইপিনবিশনি। অহ্ মাইরন্ ওইনা লৈহোৎনি।

অপেরেসন মতমগা চেকশৈংগী লৈপাক খোঙ্গনা হুন্দি। থংখং খুব মাঙ্গনা লৈবদি খুদম খোইদোকপা অদোম্বা মখে।

লায়য়েং—য়েন নাবা হায়বসিমতু অদাবা অমগী মথুং ইনবা লাইবা মতমগা থুংবদি। অহানবগী লায়না অহুনা থেং-নবদি থুংবো তোয়ৎববি খোংনোমৗম কমবা থোকই। নাকোং নমগা তোনশিন, এংজেলোইদ নমগা খোনাও নাবা ওইবগা তকপবদা খোংথোক চাউখোকইবা য়েন অহুনা লায়য়েং-নবা মখে মথক্তৌ লাইনাশিং অশিনা করম্না মাংগে হায়বদু থেংনদা ফঙ্গবা হায়না তৌবিবো। অপোকপা মতম অহুনা মহৌশাদাই চঙবগী লাক্পা নাবদি। অহুনা ঙাদা দু চাই-থুগী লায়রেংগী চপ মাঙনা হৌই হিংবগী পাঙ্গল হেনগৎনা লায়য়েং লৌথোকপবনি। য়েন্দনু, অবথকা ওইরেঙু মরাম ওইরবদু, মী খোঙ্গবগী, মাংবা মানবা ঈশিং হমাং চঙনবা অপেখা থুংশিংতা লৈননবা হায়বদি ঈদগী কয়ৌদি খেং-খোঙ্খিবা লাকপদি। অহুনা ঈশিং অইংবা অশাবা মাঙা অহুম্না চা হেনবা নং ৩ দা মতম থবা লৈবিদু খোংথগী মাংবা.থকনা য়াম্বা কাওবা ঈশিং থবা হাপিন্দুনা এনেমা লৌখিই। মাইহৌ লৈবদি বিতিগী অঙৌবা ঈশিংগী পেক তৌবিদু। লুখ্ লুখ্ শাবা ঈশিংগী তুখ্ তমনা ঈকনবিদু। চশিংনা বিতিগী দুম্বদাইদা ঈশিং অশাবা লুমনা থুরৈগী পেক তোকপা খোংথোক্নানা লৌথোকপীদু অহুনা মমা চাংবদি ঈশিং অশাবা হৌনা লৈপাদু অমসুং ইপকোম, পোন্ট (স্পেন্সর্)

খোরউ। অপোকপা মেন্দা খোঙাগদবনি। মাই চাগনবগী ওইবগেদ্রবদি ঐখোঁই অপাবা কন্দ্রেস অচুমা মাই পোকচনবা মতেং ওইগনি। এন্টিমোনিয়া 'মাইট্রেটস' মাই চাহনবদা কাম্নগনি। বাগীদি থাউ থাবা কত্তে। খোক খোক চাকপহ করবনি থুমম অহূ মাউথবনি পুঃ ১৪ গী মতুংদা চাবা' হেনবা ড্রোক-পীবু। পক্লোর নং ১ না মস্তুর থবা থম্বীবু। ঐগী অমসুং লৌকপী ঔচেম্মা উ চেপ্পোক চেংশিন হেনপংচনবদা উ অকবা পেয়-লকনি," কঙ-মৌ'দ হৈন্না পেংকোরকনি, অনাবা চঙদবা চেং-পংহনগনি, খাইগী' হকনা লেখরৌবিবা ঐদা নৈনৌবিবা' কঙ-মৌদি হুড পেংনাকবিগনি। পক্লোর নং ১ অমত্তগা পক্লোর নৈপা চবোম কবা থম্বু চাকলেনগী মথক্তা ঐখোঁই যাম্বা থকপিয়।

হিরেনবী পাক্লন হেনপংবা নং ২ অহুংদা নং ১ লৌ-থংপিয়। হাকিং য়াম্না থাম্না থবা থবা হেনপংবা চংপিয়।

লীকহেনবা (Hodgkin's disease) — হকচাংগী লীক-কোইন তিম্বাগী লাইনাদি। লীকেতিক মেন চাউবগা [illegible] কুপা উ কংশিলকপা খোইনা অহাংগী লাইনাদি, কুপীগী কুপাদা অকও অদি হেত্তা তৌগনি। ওপ্রা ঐংবা থোইনাহেনবা লাকপা লাইনাদি।

থুনব লাইহং — অনাবদি কাওনবা চকপমবা হৈনবা খোম চাউবনেকপনি। অদুগী মী অহূ ভাইকেং ভাইরকই, ঐ খুব কংশিলকই, পারন পোবরকই।" লাইরৌ যাওরকই। অদুগা অকনবা থবগী লাইরৌদি মত্তে। চাংখু মাইগা চাহে। উদুপাদা হাকচবা মাবা কাওরকই। মাইখোক থুমকই। [illegible]

মচুগী পিথাই মাল্লকই। মৈ চাউখৎলকই। উমগা পাম্বুনা যেংবদা উমশাগী মরাংদা যেন্দশিংবু লেখবা যাই, কোইদেৎ চেনখৎনবা যাই তংবা লাকপা যেংচঙ্গি যেন্দ মচু কনি অহুপা মথক্কী উমগা মচু ওংহনে। থবা পুম লাকপা মথংদা যেন্দগী পেংদি অহুপা কায়রবদি কানে। অহানবদ ওক্তী যেন্দ চাইখৎলগা মচুংদা লেগ্রংক্তী অমসুং কময়াগী যেন্দ চাউখৎলকই। অহানবী লোক পুরকই, পোং চাবগা যেংখিনবা যানে, মাবা অমসুং পাকোম পোকখৎপা। থোঙ পোনা চমৈং মাবা, মাপু ভাবা, চমৈংদা কুগাম তাখবদি খৈশিংগা পোকখৎলকই। যেন্দ মাথগা হোঙকীব ভিভিন্নগা থেকয় খঙহনে। চুপ্পা পোকপা লুকেদিগা, তাকী, মৈ মাবা পুম্বক ইমাং থাদি। কুপ্পা যেং-খবদি অমাবা মশক খঙনে। হুমাং পোংদি।

লায়রে—হকচাং পুম্বক হুপহৎনবা লায়রে খোৎকৎলবদি। ঐ পেংখোকপা, হিংমবগী পাম্বল চেনখৎহনবা লাকুসলবদি। চবা খেতক মতেক চেঙগদবনি। পোরন অচুপা ঐ কংশিল্ল-বদি লসেংব ভাতা থকপগু থাইবগী কংমগদি। ঐ কংলব অচুপা যাবা পোল্লবদি চবা হেল্লোইরবনি। লোম ভাত থকপদা কৈ চৎলন কবা নৈপগদবনি। থোংনবা চিংবা চাব ভগদি, মখল মখলগী পীজগনি, মৈ পীজগনি। লোম অকপ অমসুং অতোবা পীজগদবনি। ঐগী অপাবগী হিগা মৈতৈগী লিখিৎ ডিঃ ১৮ মী লিটরেন থাব দিঃ ২০/৪০ চুহিনবু। ঐশিং অশাবা অইবোংহন্না থমা ইকনবা অতোইবদা

আইংআ সোইসিনবা কাজগনি। মংখা মাইবম [illegible] ইশিং জানা পীবজনি। মাংবা, বেরা জোমনবীপম। [illegible] সোমনবা বাকিং চংপনা মাইমনী হেনা কাবে। মুগা, [illegible] গোখাবা কমনা পাচ্চাংআজনি। আংমনবা চাংবনি করিঙ্গা মবননী ধনক বমজা জোবা মাংমে। পুচীং মধুব মবাং বোবা [illegible], -কিংবা, কিবা, চীজা করিঙ্গা মবন অথনী পোকহনবা জানে। শিবগদবনি বাজমা কমংআ কুমুমা সৈনবা চহি একী মকুঙ্গা শিপজি। হিংনবনী পাজন হেনগহেমুমা হিংমীংসবনি চহি ১০/০০ হেনা বৈথোকপা মাই।

বি কাবা—সীককোক্‌স পোমবংপা—সীককোকস [illegible] পা পাজবা পুঙমজা সীককোক্‌স পোমবংপা উই। [illegible] পোকপা জমবানা, খুংকুমনা পোকপা পেগাজা পোমবং[illegible] মসিমু বি কাবা জৌই। অমুমা সোক খুংনবা, চৌম মা মাজ[illegible] সোক সাইহো জোমবা, জোনসিন এজেবোচম, মাকোং [illegible] মজি চংপম নজপা চাইকং মথামা পোমখোকপা উমনি [illegible] বি কাহমিবা মামনা মহু কমপা মহুব কমনি।

আহুপা জ্যালেট কিজম, সাইজাং খোকপা, [illegible] কিজাংমবা চকচাং অপুবঁনা সৈবা সীককোব "[illegible]", [illegible] মমমুং পোমথোকই। চকচাং পুবনী সীককোক্‌ন [illegible] মমমানা পোমবকুমা নাই চামুমি [illegible] জৌই।

[illegible] সাংহো জাং মবা [illegible] চকচাং পুবনী [illegible] [illegible] জাউংনি। [illegible] [illegible] কিং, [illegible]

[illegible] পেংদি। চয়োল ৩/৪ লৈবা [illegible] [illegible] [illegible] লৌবি। [illegible] [illegible], [illegible] মাং, [illegible] পেমি। [illegible] [illegible]। [illegible] লৈ [illegible]। [illegible] মাং। [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] কৌবা [illegible] সেন [illegible] [illegible] [illegible]। ২/৭ [illegible] লৈ। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। পি. বি. ম. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] লৈ। টি. বি. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। টি বি [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। টি বি [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] টি. বি [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]।

[illegible] [illegible] [illegible] লৈ। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] সেন [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] লৈ. [illegible] [illegible] সেন [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] লৈবু। [illegible] [illegible] [illegible]। [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]।

বা'রোইশিন

ত্রুম্বামক্তা পোকচপে কংখিদ্রবা মীওইবগী মপোক্কি। অসিগুম্বা মীওইবগী পুন্সি অসি শুপ্নগী অমত্তনি। ঐখোয়গী চাউখোকচনা লেমজকম ওইনা লৈজবা অমত্তং হায়রবদি ঐখোয়গী হকচাং অসিদনি। অসিগুম্বা হকচাং অসিদা ঐগী মমল য়ামদ্রবা পুন্সি অসি লেমপদোরিবনি। হকচাং কবা হায়বা অসি ঐখোয়গী ওইনা লৈজবা নম-থুমগী মচুংদা থাইদগী হেনবা ঊবলনি, হকচাং অসি থবাকগী মন্দিরনি। মন্দির অসিবু য'ঙহনবা য়ানা লাকইবা পুম্নমক ঐখোয়বু যাওনবা তৌবদি হায়না লৌগনি অশোয়বা হায়বসি ইশাগী ইবানবি। অনাবা হায়বসি ইশানা লানজখিদ্রা কয়াগী চৈরাক, বারকপনি। মুপা হায়না কৌবা মীওই পুম্নমক যথোনা মপাঙ্গল লৈতবা য়াদবনা য়োংকী মসল, ইম্পাটকী থবী-মতাং শাপঙনা অকনবা অখোবা নোপা খোকনা হিংগদবনি। মুপী পুম্নমক শকওং শাদা কুচু-কুমেং, ফজনা লাইরেম্বীগুম লেমনা মুপী ওইবীগী কিদয়কম ওইনা কিত্তখদা হিংগদবনি। হকচাং কবা হায়ববু কয়িমো, কয়িবু খঙমবগে? অথাও কনবা অমস্তুং অনাবা চঙদববু হকচাং কবা কৌই। থবাব পুবা ইন্দ্রি পুম্নমকী (Organic) শাজন অমস্তুং ইন্দ্রিশিং অহুম অপুনবা শাওখোকখিরকপা (functional) শাজনবু খঙই।

মরম অসিনা হকচাং মগী, অনাবা ঙাকচোই হাংরবদি অপংনা মানিরবা মক ওইবা নিয়ম ৭ লৈ। মুগ অসিগা লোয়নবা নিয়ম খরদু লৌখস্তবা মার্ক্ত :

(১) মুংশিং—অশেংবা মুংশিং ১ত্তম পুম্মক্তা কংহন্নবা থবক ওইনা লৌখংকনবনি। ভুমকম, থবক শুকমদা অশেংবা মুংশিং মুংশা কাংহনগদবনি। থরাযগা থ্বাইবগী নকুবদি মুংশিংনি। চাক চাত্রপা থাদা শি, ঐশিং থক্তুগা চথোংবা শি, খুব তেংগ্রগা মিনিট অনিদা শি। মরমদি ঐগী ঐচেম্বা অহিংবা সেন ত্রিশিয়ন ৩৫ মা ওহিতেম অমমুং চিজাক পুথনা তোংদা চবী-মতাং, তোং শাগংলিবা হকচাং অপুম্বা শাবথুংবা লৈত্রবা অতোম্বা অহিংবা সেন ত্রিশিয়ন ৩৫ ত'মা চেম্দুনা মেংথবসি ঔশিং অমমুং মুংশিংগী কবা ওহিতেননি।

(২) চিজাক—চিজাক থাংবসি মাওত্রবদি কবম্বা মবী-মতাং, তোং শাগংকনি, মোরামত তোগনি। মীংনা কুম্বা সেন মশীং নাইদবা শি, মশীং নাইদবা অনৌবা সেন শাগংলি। মোরামত তোই। হকচাং অসিদা লৈবীদি ঊদবা মে মখল অমা পোকপদগী শিবা মুশিং কাওবা চাকুনা লৈশিনবনি। মৈ অ'সি হেক মুংশদা থরায মাংহনগদবনি। মৈ অহু হোরিবা চাকুনা লৈবীবহুগী শীং অহু চিজাকগী লৌবনি। থরায শীনখবা পোংশক্তা থনথ্রবা ঈথোংলদগী হেকপদা চাযবিবা অতেকপা মনা মশিং, লৈ, থৈং-মরোং শক্তোংম, তা চংবা তাহবত্ন অশেংবা তা মচেং অহুমা

চোংছ্মা লৈবা (rigor mortis), অহেক অমৌ কজনা চাং কায়দনা চাপদবনি। লাইবা কবনা অমসুং ছুম্‌ববা কুপনা শায়হ্মা চাপদবনি। অহুপা অতাম থৌরাংবা কাওরক্তুবদা লৈহ মরিন থক্কুনা মোংবা নিরিদি চম্না হেন্দোকপীয়ু। ওক্সিজেন, চিজ'ক পুন্নিবা হেম সেল অহু মশীং মাইদনা হেমসংহনপনি। বিস্কুট, দবলকুট, চিনি অচৌবা, বোসগুলাগী লাং, মী-থাও অশেঙবা, অয়'নবা চিক্কাক থাদোকনবানি। চেচুচৌ ম্যাম অচৌবা থক চাংহোইদবনি।

(৩) শ'খেল— মোংবগী ওইনা শাখেম থোপ্পদবনি। চাং অমসুং অকনবদি হকচাংগী কিভবনা লেপ্পকনি। মসল শীতিমবপা মখৌ, থোপ, মম্বংগী থরায় পুবা ইস্ত্রি পুম্নক মশা কবল্লি। মহা ওইবিবৈদা শাখেম নৌ থিনা ভোজহৌরপা অহেন ওইরবা মতমদা কুইনা থোপ কম্বুনা লৈন, হ্রেম চোইদে। মতম কুইনা শাংনা বাকিং চংতুনা অশোনবা ইস্ত্রি অমসুং অশোনবা হকচাংগী শকক বম্না কমথংহনপনি অমসুং ককনা মোরামত তৌহনপনি। ব্রন প্রেমরদি ভোয়না থেংবা ভাই। মামমূর্তি, সেন্দো অমাবা অচাং চাক্তা ওইরম্মী। শাখেমদনা মপা লৈতনা কনবা অমসুং শাবান কজনা শাংসংতুনা মশা কবা অমসুং কববদা পুথিবীদা মশা লৈতনা কাওহনবা ওয়দি।

(৪) ঔশিং— ঔশিং মমুং মপাম অতিদা শিজিন্নহ্না হকচাংবু অমৌবীদা মোকথংশা, মাই। মীওইবগী হকচাং অসি ৬৫% দি ঔশিংনি। ঔশিং গ্রাম ৫/৬ তি বিভিগী থবদবনি।

ঈশিং অঙৈংবমা তোমীক ওইনা ঈরুজবা, অশাবমা অযোংপা মুয়া মহোকপা ওইনা ঈরুডথোকনি। খুমাকনা, খুৎশানা, ত্রুজমা, ঈশিং লুপ্পা কদিনা হকচাং অসি মম-নানহনা ঈরুজথোকনি। উনশা স্ক্বায় ইঞ্চি অমদা মরী ৭৮, হমাংগী থ্রেন্দ ৬৫০, ঈ উতোং ১৯/২০ শেনমুরারী এপেরেস্তস ওইনা থৈশা পীনবা ৭৮, ঈংহনবা ১৩, অশাবা যাওমবা মরীগী মতোন ১৩০০, মরীগী অরোইবদা লেপ্ত কাওবগী সেল ১৯,৫০০, অশোকপা থঙনবা নমশিন্নবা মত্র ১৬০/১৬৫, থাও থোক্রুবা (সেবাকস্) থ্রেন্দ ৯৫/১০০, মু ৬২, মসল ৬৫, সেলনা ১৯৫০০,০০০,০০০ রোম থৈ।

(৫) লুবা—ঈশং কভবা ইথোলদা মীওইমা পানবা য়াদবা, যুম ওইনা পানবা যাদবগুম, মংবা যাত্রবা অহুপা ঈশিং মরাং কায়না চল্লবা, হমাং থোক্রুবা, খয় শোকনা মাহুনা কার্বোন ডাইওক্সাইদ মপাম্বা পুথোক্রবদি মী অহুগী ঈ অহুম্ অহুপা মশা অহুম্ন খাইদগী অযোংপা ওইবে। মী অচু অমাংশঙ অমম্নুং ঈঙ্উবিনেল পুহন চংপা মীওইদগী হেন্না শাথিনা থোৎরে। হকচাং কপে হাপরবদি হকচাথেগী কঙ-হৌবি চাং নাইনা লোথোকনবনি।

(৬ পোখাবা—মতম নাইনা, মতম চানা পোখাবা অমম্নুং তুস্বা থকু কায়য়োইদবনি। শাজেন তৌবা মতমদা তোং শাগংপা নত্তে। তুম্জিতৌবা, পোখাবিতৌবা শাগংচগনবা মসলনি। থবক পুমনা ১মং শাফেনা কাপ তুমহেনবনি। থবক অমুক হেন্না তৌবা ওয়না

ভুম্লিংঙদা হেনগৎনা কনথংহন্নবা মহৌশা কৌবী লাইরেম্বীবা হোং অমুক শাগৎপিগদৌরিবনি। ভুম্লিংঙদনি থবক শুদবা, শাক্তের তৌববা সেন অমুক মাঙহনবগী থবক অমত্তা লেপ্পবা অশিবা সেন অমোংগ পোকপক লৌশোকপা হেমঁ ওইদে। অম্বা অশিবা সেলপু ভুম্লিংঙদা মপুং ফাবা পুখোকখিবনি।

৫ বাণান—অচুম্বা মাথমদা পুক্রী থম্মগদবনি। হকচাং ফবা [illegible] পুক্রীংদনা ওয়ই [illegible] কাউবিগনু। পুক্রীনা [illegible] চাংশাগদ্রি, পুক্রীগী [illegible] লৌমোকই। [illegible] হৌরগনি [illegible] চাবগী অমমা [illegible] হৌমদা চাওগদ। চিন্তানা মী পোনকচি [illegible]

মক ওইবা নিয়ম হবেং অসিনসী মতুংচন্না হকচাং ফবা চাম্বসি [illegible] অসিমী মপুংদা ইকাইখুম্বা লৌইংকনি। মীং-নিংথৌনবা অমুবা [illegible]।

হৌজিক্কী [illegible] অসিদনি নিয়ম হবেং অসিদনা হকচাং ফবা য়াগদে। [illegible] চেকশিনবীনবা য়াদবা [illegible] থবকপা পীজবি।

(১) মাও-টাকা মোংফমদা অণৌবা পোংকী মচেং মকুম উটশিং, মুংশিং, খোজেল, লাও নিন খোংবনা [illegible] থওহন্নি, মৈং পোকহন্নি। অমৌবীবা মগ পোকহন্নি।

(২) এক্সিডেন্ট হায়বসি চাওখংলকপা মগং অসিনা ৫ পী-দমীকুম্বা মী মগী মাইদনা [illegible]। মগা পোকহনি মহেংং মপুং তেকপনি অকুম ইত্রি মমা পোকহন্নুবা হিংবগী মুংভাইবা কৌবা [illegible] ওয়দে।

(৩) এস্থরে, ফিলিপিন্সিনা হকচাংদা শীরকপা এস্থরেনা হকচাং শোকহনবা ইপা ইপুগী মেনেন্তিক কাওবা মাঙহল্লি।

৪) ধু, গঞ্জা, কানি, ব্রগ, হেরোইন, অফিং কাপাশনবা, হু যাওবা ফিদাক হেমা শিজিন্নবা অসিনা পুন্নশিবা, হকচাং কবা মৌবা কংদনা থংউথক্তা মাঙহৌক্লে হায়বসি কাউবিরোইদবনি।

যোংচনবা— মুংশিং যোংহনবা, ঊশিং মোংহনবা নীল-খো'বনা হকচাং যাঙহনবা. পোং-চৈগী ওইবা মচেং মশু মকুপ লংখোকপনা যোংহনবা অসিনা মী পুম্নমক্কী মশা মাঙনব ওই। ইন্সুলিন্ শাক্তিরুপ্রদা শাথিনা খুদোংথীবা লৈবাক অমা ওইরে।

ইং শোক ১৯৭০ গী মণিপুরগা চসি ১৯৮০ গী মণিপুরগা করি শেমবা! হাওবা মচা ৫০ কাবা লৈরমদে, কার ২৩ দগী লেপ্পদে। হায়কুপ অমগী ছাত্রমা লমজাওদা চংলমই নিলবা খোংবসি হৌজিক শরুক ১০০ হেনগংরে। হৌজিক সংবগী লম্বী লমজাও অমদা হেক্তা খোংথিবদা লাউবা নীং খোংবগী খোজেম্মা না পঙহল্লি। তাতাগী গ্যাস হোর্মা মাকোং শেনাহবী, হাওবা, কার, ডিপ চেনবগী ভংবা খোজেম, তাই যার পোকথাইবা, ব্রেক শৌংপা, লম্বী তুকপগী ইঞ্জিন মখোল, প্লেন পাইরকপগী মখোল, মোটোর সাইকল শেক্লা পাইশিন্নকপা শাইথোকথিব, স্কুটর মরাগী খোজেম, রেডিয়ো, রিক্সাগী হোরোন, সাইরেনদগ্রা লোখোঙগা খৌরকপা তাওশিন্নবা

স্কুটর, মোটর ইনাক পুম্নমক্না মাইক্কী ঈশৈশগা লোয়নবা গ্যাস লোয়নবা তাম থাবা, তাতা, বস, নৃ চপথাইবা ইঙ্গিনগী মথোল, চেন্নগী থৌল, ঊগী মীল, ও থাদবগী মখোল, যাম মাপ্পিবগী লোয়ৈম মখোল, অরাঙ্কদা লোম কাপ্পগী মথোল, মোং থাকপা, লিঙথগী মুখদা মোংতাবগী মথোল, বেল পাউ, লু-হোংবা, জাম্বগী কাওনবগী মেনথাবগী মথোল, তেম প্লেন অমসুং ট্রেক্টরগী মখোল, উত্তোম থাতোমদা পাল্লগা খোংচুনা লৈবা মাইক্কী মখোল, অসিনা মুমদগী হেক লৈকহিবদগী ঠখোয় অসি যোমচুনা ইম্ফাল সহর অসিদা পুচুনা চংলে অমসুং থেজ্ঞমকপদসু চপ মাপ্পবা মওং অদিদা যুম যৌবা থিংজিনবীরকই। যুমদক হেক চঙলকপদা অঙাং মরাম চেন-চেংবা মু ডাওবা কয়াগী থংনবা ফুমবা, লাউমবা মথোল. ইমুং হেক যৌবদা রেদিও ডিলিজিম মরক্কী প্রোগ্রাম লৈরবা অহাওবা অচু ত্রান্সিস্টারদা লৌবা ঈশৈ রেকোড প্লেয়ারগী রোক ম্যুজিককী ঈশৈ অমসুং ওচেস্ট্রাগা ওক্রম্মী। মসিগী মথক্কা মচা মু থকপা ১/২ থাওয়বা, মমৌ মনেম ইশো হায়রেং লাংবা অমত্তং মাওরবা মসিদা তাওচংনজ্রবাসি মরাইবক কপ্পবা জাতিনি। মখোল হায়বাসি মৈপুগা লৈচিনগা তিন-মাপ্পগা অবোৎপা, হু চেন্নবা গ্যাস, কেমিকেলনা মাঙহল্লবা পুংশিং, অমসুং ঈশিং, মহৈ মরোং মাঙহনবা অমসুং লমগী লৈহাও মাঙহল্লিবা হু চেন্নবা কং-হৌদিগা চপ মান্নবা এবং ভিন্নোমবেজ্ঞ শেংহন্নবা অমনি হায়না তাঃ তোমেন্না হায়।

মাহুন হাকুবগী মশক কংবা মাওফমশিংনা ইমাদু লিংমবগী ইচম তমহ্নি! অদুবু মঙলানচম্বম হৌঙ্নিংদা পৃথিবীদা লৈবা মণিপুরগী মী অমমতং নম মখিং চংলগা, মোংপদগী মখিং কাওবা হৌজিক্কি নমখিরে। ঐখোয়না পীক্লিংবা মাপ ভুরেন, নপুন ভুরেন মী ১০/৩০ হৌনদুনা নিতিগী ঊকপুনা, ইরোইদুনা শামবদই। হৌজিক্কি ভুরেন অমি অসি ভুরেন ওইবা লোকমে শ্রাইবশক্ত খাবাগী নবাই লেমদুনা চেনবা ভুরেন অসি পৃথিবীগী মদুংদা শ্রাইবগী চাউবা পথাপ অমগুং ইউবিংবন ওমহেত্রে। অসিকাওবা লেমজিনবা ঙমগনবা লমদম অসিগী ইমাগী পায খংনৌবা ইমাগী নত্রবদি হিংবা ঙমরোই খঙবা নৈখাক অসিগী মাহোরোলনা সাগন পায়বকপা মতমদা হৌজিক পীনবী-হৌজবদিনা করি লোক্লগনি! নহেন মতা মুখেপ 'কংবগাম'এ' লম্মা মইথনা কাংলুপ কাংলুপা থেনখোক্পা, করি লোক্লগনি! পৃথিবীগী মদুংদা শ্রাইনগী শ্রলিং লুপা নৈকাপ কোয় পাং অড মাইল ৪০০ শাংই, মাইল অমা লুই অক্রবা ইশিং পুম্নমক লকচ এ খোকপগী অমা নৈনবা পাংদি ঙগী ইমাগীদগী খোয়কপা উপুদগী লাকপা হোৎনাই নকুপকুপা ভুমবা নাইত্রবা কাওবা নৈরক্তবা লোংলক অহুনা পাং অসিদা চঙনকপনা পুথো-বীলিংঙাইরি। লোংলেনবা কাবদি তিমবা খাদবা লোং তিমবা চাবা অমতং ইশা চওখবদগী লিংদি অমতং ঙাওদি। সমুদ্র লোকলামরোয়দগী মমকয় খাংবা হু চেনবা কত-হৌদি হাইতিন্নকপনা নৈকাপ হু খাগে। মণিপুর্রা খা অমেরিকাগী

অসেংবা পার্টশিং অহুম থাংহল্লে। পুম্নমক অসি ইন্দস্ত্রীনদা পুরকপনি। বৃটিশ রিসার্চ হাউস ইপা ইপু ডাক্তোরগা হাওবা থব্লবা ওফিসকী পব্লিক ইন্স্টিটিউসনশিংদগী রি-রিসার্চ তৌদুনা থম্লে। অসেংবা থৌওই কান্নবা থাগী থাগী থোয় এগ্রিকল্চর তোংবগুম। শীথোকপু। ইন্দস্ত্রীগী লম লাম্না লাম্না ঋ.কুন। রিসার্চ তৌদুনা থম্মু। লৈইবা মাইদবা মথংগী পু তাইরব ববোক লকদি ইন্দস্ত্রি পালিসিইদ ইন্দস্ত্রি মা শীরগদব। অদুংব, অসোব মথোন্ অদুবা লৈকইনগদবা অদু অংবরিসার্চশা মরমদা লৈকইবা অসি ৮সি থওকপ থোকই। হয়ে দশী ওইবা হাকথনি। অদুবা হথোমদা মাঙহনবা মথোনগা লোয়নবা থুদোংবোব কম্ব অসি মাংহল্লোনদা থওবীনবা থবদং শীজনি। অহকপ মথোন থাংহন্নবা থাইনোক্লবা লাকুইপদবনি।

ডাঃ ভ.রন ও. লবঙ্গ-নবু হয় "মথোন হাবদি মোপকী (লৈচিনগ মীওনগী 'মথুন। থাবরা) মতৌ ওপ ভন্ন হাংলা মী হাংলনি। চহি ৩০ লৈজরকইবা অসিগী মতৌ ওম চহি ৩০ অদগা লৈরক্রবদি মথোন অসি মী হাংপা অম ওইরগ নি"

ইউনাইটেড ষ্টেইট্স সাইন্স অমসুং তেক্নোলোজীগী কেম রেন ক.উলা রবা হায় "অসেংবদা লৈরিবা মথোনগী থে ম্লেন অসি মরম দরম হেনগৎলকই। চৎলিবা থোংচৎ অসিগী ইন্দস্ত্রী অমসু. মর্মাগী চাওথেংলকপা থোওথাংগী চাংগা চামবা চৎ অ। মথক থরদুনি ১০৬৮ দা ১৯৫৬কী শরুক মরি হেনগৎলি, ১৯৩৮ দা লৈরসুদগী শরুক ৩২ হেনগৎলি হায়।

মখোল হাংসিবু করিনো ?

Noise, sound of any kind, an unmusical sound, an over loud disturbing sound (Chambers). A sound that lacks agreeable musical quality or is noticeably loud harsh and discordant (Webster) Noise produces sound waves which are uneven jagged in appearance as viewed through an oscilloscope whereas musical sounds are even and flowing.

মখোল হায়বা অসিনা মখোলগী ভৈবক অমু অকুং অহোং অটৈপবা ওইনা উই, অদুগা মিউজিক, ঈশৈগী মখোল অমু চপ-চপবা অকুং অহোং অটৈপ অমা ওইনা উবা ফাংদ্রবসি মখোল হায়বা ওসিলোস্কোপতা উই। মখোলগী অমাকপা অমম্বুং কুপশিনবসি হেনবা ওই। অকোকতগী প্রমাণ বেলগী মতিংগী লৌবা বেল হায়বা চাং অমত্তা লৌই। বেল অমগী হয়া ভাগপগী অমবু ডিসিবেল কৌই। ভুমিজা লৈবা হায়বসি ডিসিবেল ২৫ নি। মখোল অমুবা ডিসিবেল ১২০ থোক্লা অনাবা কাওই। মতৌ নৈমিনবা, মতম থবা হায়বিরবদৈ তাদবসি ডিসিবেল ১৪০ দা থিংমই থবা এপুনা থোকই। অদুগা লেনথ থবা ১৫০ দা থলবা মাকোং পূবদৈ নৈমিনি। পুরুষ থদবা অমাইবা লোমনা নাইনবদি ডিসি-বেল ৬০ হায়রবদি ডিসিবেল ৫০ নী শকক ১০ ওনি।

ডিসিবেল ৪০ দগী শরুক ১০০ হের্জ। ডিসিবেল ৩০ দগী শরুক ১০০০ হের্জ। জেৎ অমা হেক পাইথিবদা মমাক নকপা ঙকবদা ডিসিবেল ১৪০ নি। ডিসিবেল ৫০ দা লৈবা সহর মচাই অমগী খংজেল মীন থোৎবা অচুম্বী শরুক বিলিয়ন অমগী শরুক্তা য়াওরবনি। য়াওপগা হৌবদা মায়দে। রেডিওদা ঙাইরগা ৫,০০০ ৱাটকী রেডিও ষ্টেসনদগী লাইথোকপা মখোলগা ৫০,০০০ ৱাটকী সিগ্নেলগী মখোল অচুম প্রমাণ তৌবা য়াই। সিগ্নেল অচুম্বী কুংশনবা য়াওশিনবা অসু ডিসিবেল ১০ গী শরুক ১০ দনি। হৌবদা, লাইবদা লৌরগা শরুক অমনি।

ডিসিবেল ওনবা —

ইং শোক ১৯৬৯ দ ইউ, এস, এদা গোভর্ণমেন্টনা থবক শূবনা চংবা মীশিংগী ডিসিবেল চাং লেপথি। মখোয়দা পীরিবা মতমগী চাং অচুমগী হেক লেন্সেকপদা মখোয়গী মনা অচু পুম্নমক পঙথিগদবনি হায়না রিপোর্ট পী।

য়াম্না লাউবা মীসবা ফেক্টরীদা থবক শূবা মীদি চহি ১৫ ডিসিবেল ১০০ গী শরিংদা লোয়নবদি ডিসিবেল ৫০ গী চাংদা তাবগী পাঙ্গল মাঙই। ইয়ুং হনুংদা লাইনা ডিসিবেল ২০/২৫ দা বা চাউবদা তাবদু ডিসিবেল ৭০ দা হাংবি। ?য়ুগী বাওৌ-ৱা তাই পাম্নবদুগা ডিসিবেল ৬০ দা লৈরবদু ডিসিবেল ৭০/৭৫ দা হাইগৎথি। হায়বদি থবক শূবিবা মীওয়দু ডিসি-বেল অচুমদা য়ৌ চাওবা তাই অচুনা গোভর্ণমেন্টনা পূং ৮ থবক

পূবা তাবদা দিসিবেল ৯০ অসি হকচাং মাঙহনবা থাক্কি হায়না লোই। দিসিবেল ১.৫ দা মিনিট ১৫ দৈবা হাববাদ (মেং মেৎ পেমেনজবগী) হকচাং মাঙনবা থুংলোঃ থোবা থাকনি। থসগী মথক্তা থাক্তা পোক্ননি হোৎবা মাত্রবা মথনগী তাবগী পাজন পোকহল্লি।

দিসি.বল ও কপদ। লাবব অমম। মাপী কওপ ইঙ্গিন অসি দিসিবেল ১০০নি হায়। ইঙ্গিনহুগী মনাকনক্তদ অচৌগা ইঙ্গিন অহুনগী হোস পাউবার অহু অহৈবনদৈ থাহবাদ চুমবা মাই। অহুনা ইঙ্গিন অহুগা দৈ'বব অহুগ। ওয়াক ল'প্রম। দৈরবা চিঃ ২০ দগী চিঃ ১০০ গী মহু'দা দৈ হ মবসি ই'ঙ্গ। অচৌগী পাউবার মচুং ইম দৈগববাল।

দিসিবেল লেঙ্কা অয়াম্ব মংবোন অচুই মচু' খেমক লিবা পাউয়ার অহুনা পুই। অনেক-অরাঃ হ হচং-হ ইব তোবগী তোয়বা অহুমচু পুই। দিসিবল ১০০ গী খেগ হোয়ন অচ নহাগা শাংফেংনিক ভহচেহুব থু চাইঠবা মীমব মাই। মাকথব মথলগী হোবন অচ দিসি.বল ১০০ গী চাদা থ'ইদগী দৈনদবা থুংচাইতবা মীগাল। অচগা শাংফোনিক ভহচেহুব। মহুনগী হোয়বচু অকগদা হোমকানগী চৈবগী মওংদা লাক্কুবা থুংচাইবা থোঙেন তৌনা থোকই। মহুনা কয়াম কুইবা শাংবনা অথৌব থোঙেনদা দৈবগে ওয়বা মতমগী অমাঙবা অহুমচু মা তাবা শিংবগী পাজন পোকহনবা লেপকখবনি।

ইউনাইটেড ষ্টেট্স নাগী ডাবা লোকহনবা মখোল থোক-হনবা মকুমদা মী মিলিয়ন ৭ থবক পুরি। আমেরীকাগী ইনষ্ট্রীনা হকচাং লোকহনবা মপুং ফবা ওইনা হকচাং ফংহনব্রে হায়না সাইকল অমসুং লেকখোলোজীগী ফেদেরেল কাউন্সীনা হায়। অসুম্না অনিপুরেন্স লৈবগা, ঠেন্সিংবা ব্রাংখরকপনে, লোংথোক চংহনবসি না ডাবজবদগী থ কপনা মাঙখরকপসি ডঃ বিলিয়ম ৪ অসি চাং ২ দা পুরকই। হৌজিক অসিদা মখোলগা লোয়নবা লোঙগা (side effects) অসিনা ঙকচাংগী থোংচংডা অমসুং পুক্নীংগী থোংচংডা লাংইবাস পুক্নবা পুক্নীং চিংশিন্নরকই। অহুনা মডম শাংনা নীল-থোংবা অরাংবা মকমদা লৈবনা, থবক পূবনা নাকোং হৈন্সিনবা, পঙধবা অসি থোক্লে হায়বসি লেপ্পরবনি। পুক, চাকংশা, কোক চিকপা, পুক মথক-মথা ওনব, চংখ-থকপা হৈবদা হৈনদবা লোকপা (allergies) হেনগংপা হবা, খমোয় মায়কপা, তুম্না য়াদবা, পুক্নীং থোইবাং থোই-শাওনা লৈকব থত্নজনা লোম্বরকপা অসি মিনবদগী লাকচবগী লোকই।

মখোলদগী লোক্কপা ফত্তবা অসি সাবুরেল যোজন কোবা নিউযোর্কী ডাক্তর অমনা অমুয়া হায় "মকম-মরাং ইথং থতবনা হেক লাকপা, শামকশিত্রবা মখোলনা, হেক ডাবদা মীং নহা চাউথোকহল্লি উবনা ডাইবেং ডাইহল্লি, উবগা মহুংগী মগ্রাম কুমোমদা থোকপা ৭০, ৮০ ভিশডস্বা লোইমবা চিথংকই, থোইদিন অশুম্না থিদবা থেকপ, এগ্রিবেল হেল্লা থোকহল্লি।

মীওইবগী হিংবা চৎলিবা থোউচৎ অসিদা থোকনৌই (Today's Health Oct. 1967).

ডাক্'তশা হওবাগী গ্যাস থোংবোব অসিনা পেট্রিক অমসুং থাইমস ব্রেন শথহনবা, এড্রিনেল কেমা যয়াই কাহনবা পুরকই। থোয়রেন ইউনিভর্সিটীদা ঊ'চনী চাংবেদা কংবা বাকবি। ভাইবংবীদা শোকপগা থেরবা লৈরোই। থোক পম্ লাউবা করা বিংবিরবদা মীগী ব্লড প্রেসর অসি থোরকিন্ কাপ্পগী শরুক যবী হাইপংহন্নি। অমাং অমনা বংকপ কপ্পণ্গা ভাবগা হাটকী পম্পনা পীরকপা ঐ অসুগী ভরপদি থেরংবা কাপংবোকবি। ব্লড প্রেসর অসিনা শীঙিন্নংবাকখিবা ওয়িরকেন অসুনা মী অহু চোকখহন্নি, যবী কি'হন্নি। (সাইন্স ডাইজেস্ট August 1964)

চাংথেং ওইনা থেংবদা মীপ থোংবগী ভুবহুত্রবদি হকচাংনা অমাবা চৎপবদা থিক্কবগী পাকপ, হকচাংবা অকবব। থবক তৌবা ওবগী পাঙ্গল হবহন্নি।

থ্রাইমগী মরুওইনা চুমী হায়বা পৌবা থাবদি মহুগী চাংথেং থাওকপা মীশিং অহুম্ মথোয়শা থাকবা মথা শোকই। থোক মুক্তিকী চাংথেং তৌকপদা থাওকপা থাহু মহাকী মড়ীগী তিক তিক শাউবা মথোপ অহু পুং ০ গী মহুংবা ভাবা কংদে। অমনা হায়বদা মহাকী চাংথেংদা থাওকপা থী অমদি তুই অদুম শাপবোকপবদা শোমলপ (whisper) ওইথবহু ভাবে হায়।

মথোৎনবা মীসি অমা তাবা মতমদা চেকশিনবগী থাকমদা নত্তবা হৌশংভুবা তুবদবা লৈবা মতমদু (Subliminal maner) অমা মাওঙহনকই। মসিদগী লাকপদা লাওসনবা, চীন্তা, ইৰং থ'হৌদনা হেক ফিংগৎলকপা থোকই। মকোনবগী মতৌ মসিদি মীশ-ঙ্গবা মতমদা থবক তৌকদা মী অহুনা পোথাকনা থত্তনবা মথং মনা থুংবংভুবা ল'ক'শা থীৎকইদনা তৌগদ্রি। মসিগুম্বা মীওইবা ওফিসতগী লাকপদা অমুক্ত অচাংশিংবা চেন-চোংহুনা লাউহুনা, থৈনহুনা, থংবহুনা, কপ্পবা, লাউনবা, চৈশিতিম্বন থাগংলকপা মতমা থেদিও থাগৎলকপা, খু'দাংবাইদা কোমগী থিং থিংলকপদগী অদুম থোইবাং থোইশাওনহুনা নৈশিটৈথা থাগী মুগীবা মাৱচম ওইহুনা পৌ পৌ তৌরবা, চানবা চাক ইবনাংবা হাওকুবা ইমুং অহু থহি লাওনে। থেদমন হায়গৎনবে। অদবা হা'ই অদবা তাদে ইমুং অহুদা খুংচাইতবগী মক হল্লি। মুগী ওইবীশিংবা মতাং মসি মুথ থতহিনবা থামগদি। থোংবগী থবক ইবথাং লোইশিনকুপা পোথাশে লাকপা তাহু মসি লাও-থোংবা মীদবা লাওবা অত্তবা থোক্রবদি মী অহুগী মপুক্রোংগী ফিতম পুথহোং থোংথি হায়দা মাইকোলোজিস্ট তাঃ সি হিউনা হায়।

মথোদ মসি হৈনদবগী মু থকপা' অগ চাবা, থাক্লাইকোম চাবা, ক্লৌশিং পীশ চাবা মসি থোংহুপকী লৈবাক্তা থায়া হেন-গৎহল্লি হায়বৈ।

ইন্দিয়া চাওখৎলকপদা লাকপা নীদবা থের্মেলগী প্রোব্লেমগা খুংগম্বা চংদি। অদুগী মতিক ইন্দিয়া চাওখৎলকপগা নিম থোংবা থেনগৎলকপগী থাকম কংখৎলি অদুগনী থোংকী ইন্দিয়াদা থবকপুবা মীগী মাইম অদোম্ম মীন থাম্রে। ফ্রেন্সগী মায়া লাকপা মথোল চেনবা থকথদা থবক পুবদা ভুবথা থাদবা হাটকী লায়বা, মচীংগোনব, মচী-মচা,গা হকচাংগা চায়দব', হকচাং নাবা থোকই। ইংলেণ্ডদা লাকপা মিলদ্বনা চংলব, লেনকম অদি পাঃ মিঃ ১০০০, (রোলার ২২০০,০০০০০) চংগী ওইবা চাদনিদ (কৃষ্টান সাইন্স পোস্ট ২৬, ১৯৫৮)।

অমেরিকা, বেলজিয়ম, বুলগেরিয়া কানাদা, চেকোস্লো-ভাকিয়া, দেনমার্ক, ইংলেণ্ড, ফ্রান্স, নিদরলেণ্ড, সুইদেন স্বুইৎ-জারলেণ্ড থাগিনাদা থোক্লেদ, লাইবগীদমক থেংনেন প্রোব্লেম ওয়ে। যুম শাবগী লৌমদা মথোল চংহন্দবা য়াওনদবান হায়বদি থাওহনবে (Insulation Regulation in Building Oods).

চহি ৩০ দা মা পণ্ডিমদবা —

মহাযোলশিংনা রোক ম্যুজিক বিহাসে'ন ভোকমনা চিনিবেদ ১২০/১৩০ দা নিদ থোংই। থাদা কাগথংগা রোকেটকী মথোল অদি চিনিবেদ ১২০ দবি। অদুগা য়াইদগী লিদবা রেকর্ডতা চিনিবেদ ১০০ দগী হেল্লবে। রোক ম্যুজিক তাসবা অঙাংশিংবু চহি ৩০ হৌদগা যমা ইয়েশিন্নবা যমা পথহনগনি ঙাইনা তাকই।

মোংচুপলোমগী মীওইদি চহি ৩০ লৈরবপদা মিসিবেল ২০ মা ভাবগী পাঙ্গলদগী হৌই। অদুগা চহি ৭০ দদি দিসিবেল ৩০ হাইবৈ। পাথং ওইবগী ভা-মবা পাঙ্গলদগী চহি ৪০ পুরুকপদা দিসিবেল ১০ দি: য'উবৈ। ম'সগী হৌবম করিনো?

মুদামগী মাবাম কৌবা অন'সড়িলাইবম ওইরিবা মী কাউ-লুপ অমি পুক শীক্তিনদে। মোংবৈ কাপতে। মোং থাকপগা, পা মোংবদগী হেন্না ভাদে। মখোমগী কান্তিগী ওইবা ঈশৈ মশক লাউ-মোংবদগী হেন্না লাক্তদে। শায়ুমেন মোকন কৌবা ড': অমমা মীওইশিং অমি নৈংথিজনা থিজিন, মেশিন্নবদা মগাগী থাকপ অমি ক.ই। "মীভাশিং অমি থীনা শাথিনা নোম্বা থক থাওদে। হায়পাম হেনসম (হাম ব্লদ প্রেসর), কোরোনারী থ্রোম্বোসিস (থম্মোমগী ঈ শীরকপা মরী কুম্মুনা লাবা) পূক, থোইবীম চংথম্রা মাথং-থিনবা, ব্রোংক্রাইটিসতগী লাকপা হবা, মোংচুপকী লৈবাক্তা মাবা লায়না অমত্তা মখোয়দা মুৎক লৈতে" চহি ১০ শুবা অম্তাংগা চহি ৯০ শুবা অহলগা লদ প্রেসর চপ যায়না লৈ হায়না বিপোর্ট অতুবা হায়। তৌশিক্তা মপা করবনি চাযরিবা মীওই অমাগা চহি ৯০গী মতুংদা ব্লদ প্রেসর হেনগংতবা লৈতে মাবামশিং অমি অহল ওইরবা মতমদা য়াম্না লাউ নীলমোংবা থোক্তেলদা মমা লৈথিন-গুবা মমা থক পহদে। অতোপ্পা মতা অশংবী অহল ওইরকপা মীওইশিংগা মেলেবদা মাবামগী অহলশিংমো য়াম্না হেন্না মমা শিংই। চাং লোমদা য়াওবা জাতিশিংগী মনুংদগী থাইদগী থোইদোক্

হেন্দোক্লা যনা শিংবা মাতিকদি মাথানশিংনি." (মাটরক্তে বি-ভিয়ু (মে, ২৭, ১৯৬৭)। মদ ফ্রেমবদি লৈতবা হেলিকপ্তরগী শোকপা শায়না কয়া লৈকনা, মা পওশিল্লকপা খদি খইদ ওইরকপদা থক থোক্তে।

ইঙ্কিংবা ফিংবা, হেনজিনবদ ওইবা, মীদ থোংবনা লাইহেনবা সযাজ খজিগী খমাবা দশা হায়বদি ম্রদ ফ্রেমর, মা পঙ-শিল্লকপনচিংখ খবদ ওইবগী লায়বা খীবা লাকই। মথোদ থোকহনবগী প্রোব্লেম খদি মোংবগী হেনদংনকপসিদা থিংনবা য়ায়া হোংলৈ। ইঞ্জিনগী খযাবগী থবক পূনবগী মকমদা মথোদ হৃহমবগী থবক লোবহেনবওই।

মহেরমা হেক চাওবংদকইবা মবে ইঞ্জিন চাওবংনকই। মসিগী লোয়বনা খচৌবা মওদগী থেচৌনবি সযাজনা শাম্বকই। এযাব ফ্রেঞ্চনা ১৯৬৫ গী শকঙ বতাদি ১৯৯০ দা হৌবগনি হায়না হায়নবি। মতম খহুদ, স্পাব লোমীক ৮০০ দি চাংবাইনা চংলগনি হায়নবি। মহু পাইখংদনা লোমীক বুম্ম পূংদা মাইল ৭৪০ হায়বদি মথোদগী খোঙচঙগী হেম: পুনা চংপা শঙ্কা কাওনা চৌকপা থোকেদ (bone shaking jolts) থোকদি।

লোমীক বুথ খদি তাবা দবমব খহুদগী স্পাব লোমীক পাইকব কাওবা মাইল ৫০ দগী ৭০ পাকনা কল্লনা মথোদগী থোঙচংগী মাওনা মাইদ ২,০০০, ৩,০০০ চংলগদবদি। খহুনা খামেরিকা মচা বিদিয়ম ৪০ দা লোংমদা মোম ৫০ ইক হুমা থাবংশা মাদকা স্পাব লোমীক ট্রান্সপোর্টনা চহি ১০ গী মতুংদা

থোক্লবগনি হায়না সাইন্টিস্টশিংনা আমেরিকা গোভর্নমেন্টতা হায়রি। সোনীক বুমগা মথোল মায়বদি লিজনগী ট্রেক্টর টেলার শামবা গাড়ী অমনা পুংদা মাইল ৬০ চাওনা চেনবা অহুগী মনাক্তা ফুট ৩০ সাম্বা লেম্নদা ফংবা মথোল অহুগা যাই। মসিদা হৈনবদা থংনাক লাকপা মথোল অম হাপচিনবিগদবনি। সোনীক বুম চাবমসি প্রোফেসার পেরেটকী থোংতা পুংজাও অমমী মজু দা মী অমা লৈহনগা অচাওবা নীপা অমনা ভত্তা হৈহৌবা' পায়বদা মুংচাইতবা ফংবা অহুগা অমত্তনি।

লোজ এনজেলস্না অমাং সিমনা পেত্রীয়েন চৌংমী থাংবমা এয়ারফিল্ড অমি সুপার সোনীক জেট অমিমীদমক শামে।

হৌজিকী জগৎ অসিদি চহি ১০ মুদিংগী মথোল অসি শরুক ২/২ হেনগৎলকই। পত্তি লৈতনা, মীমা মথোলদা হৈনদনা থাংবসি চীমাপী মী ৩ংগা মতমদা নিলবা লাতবা মথোল তমইবা মথৈ মায়া থাজিল্লগা হাহলি হায়বতুম হৌজিকী মেচৌনগী মুগ অসিনা মথোলদগী ফংলকপা, অমাবা মপান সাইরোইদোরি।

প্যাস হোরনতুম্বা থংখোং খোংলকপদা অটবী ভগচিল্লো, থখোয় চোংই। থাইদগী কজুবদি স্রাইতম অসি মমিং শোক-লকই। অহুনা [illegible]বদা হাওবা চৎপদা পাম্মু লৈজে, কৈ-ত চৎকে। চুমগী মমম হোরোন অমা পানহনবনা কত্রা? গাড়ী লাকবে তাকপনদি হইরেন পাববীদা নম্পা বিমানী হোরম অহুতম্বা অমা পানহনবীমু।

সিটি অমদা চংলিবা লম্বী — ডিসিবেল ৪০—৮০ ফৌই।
প্রিন্টিং প্রেস — ডিসিবেল ৪০—৯০ ফৌই।
মাপী ককপা কোনমোরাব ডিসিবেল ১০০ ফৌই।
ট্রৈন অহৌবা মতুপা মাইরেম ডিসিবেল ১৩০ ফৌই।
জেট লিবা হৌবা, মী চংলা ডিসিবেল ১৩৮ ফৌই
জেট প্লেন — ডিসিবেল — ১৫০ ফৌই।
রোকেট — ডিসিবেল — ১৯৮ ফৌই।

ঙুংঙাইরবা পৌবসি ডিসিবেল ৪০ নরি। ডিসিবেল ৯০— ১১০ থাংলগদুনা থবক থৌইনাংবা ওফিসতা কবদা মাকোং চাবদা কমা শাইবদা লোয়রদ্রে। ডিসি: ১০০ মাকোং মাবা কাওরে, মতম থংদি না পঙ্গিলহল্লি। ডিসি: ১১৫ চাংহেংবদ থোবা কল্লা শি।

খুম শাবা মতমদা সাউণ্ড প্রুফ চাপকদবনি মখাওদা মহাকা লৈবা খুমদি উফুল অমস্থং মথোল চংনবা ফেকপল যাংবা থাংলো- পদবনি। অমুগা সাউণ্ড প্রুফ চাপকদবনি। মখোঁ ফে অথেরবসি শাহেম থৈংউ অমস্থং শাইগুম্ন শংলি। মথোল চুপশিনবা, মাতমনবা (insulation and sound absorbent) বর্গী থৈংনবা ফোং- নপদবনি। অঙাংবা চেনবা, লাউবা, শানব, রেডিও টেলিভিজন অসিনা খুংঙাইহল্লবা, লৈকম খঙদবা, খুংঙাইরবা লোকহনবা মকম ওনহল্লি। মী পুম্নমক শাওনহল্লি, অলগাব লোকহল্লি, চিন্তা পুরকই, পুক্নিং শাবনা লোকহল্লি, মসিনা নত্তে হকচাং মাঙহনবা থাবা, খেকপা কয়াগী থৌরককল্লি। মথৈদদি খুম শাবদা

সাইওং প্রুক শেমহৌবা মতম্গা চীংথা-ওয়মা অচৌবগী থিংবা
লৈবিরে। চহি ৩০ গী মমাংদা লেনগংলকইবা লাও মীলখোংবা,
লম্বেল চংশগী অমাবা শকক ১০/০০ লেনগংলবগনি। লম্বেল
মচাশিংগুদি মীশিং লেনগংলকপসিদা সমাজগী মশিং কায় থোকপা
কাবনা খেংলাইবা চুনা লম্বেল নাকলদা তাবা মী মথল অমীসীদগী
ওইনা খাংদোক্লবগনি "খোক্লবগা" হায়বসি মাখিং লৈতব-
শিংগী বাবি "খোক্লদব" হায়রা উমহৌরবদি শুদোং কয়া থোদে।

খোক ম্যাজিক— মীনা ককেন্দ্র হাইহুন খাদোক্লবরবা পুম্নমক
ওয়খংলকইবনা খোক ম্যাজিক্লা হকচাং মাঙহনবা থঙকম থোকই।
খোক ম্যাজিক্লা না পঙহনি চহি ১৯ গী মমাংদা লৈবা অঙাংবা
মায়া থৌনা শকলা ঈ'ল কে'মলা হায়বদি মনা চান্নবা পঙবা
যাওই। অসিগুম্বা অঙা শিং অসি চহি ৩০ ওয়কলদা অয়াংবনা
মনা তাবগী পাঙ্গল য়াম্না থৈদ্রে হায়।

ইয়াব কোন হায়্রা— ইয়াব কোন হায়্রগা তাদুনা শামগন্তু।
চহি ১৭ ওয়কলদ চহি ৭০ ওয়রবা মীগী মাগনা মনা তাখী-
রকই! মথা মশা ওইবশিংনা অঙাংনা ইয়াব কোন শীজিনবা
থিংথিগদবনি। অচগা অঙাংনা য়াবিমখৈ নাকোং থৈশিনবা
চাংদা মখোল লৈখত্রবা ঈনৈশ তাবা থিংথিগদবনি। অঙাংশু
মমা মপাম অস্নুয়া শাংনা চথরবদি নাকোং মঙুংগী শাপ্রবা
শোংঙবা ইত্রি অহু মাঙহনি।

মা-শিংনা, মা-পঙবনা লৈশে হায়রবদি খোক ম্যাজিকী
কনশাইট অহু নক তাবিজনু! দিদিবেন ৮০ গী মথক্তা লৈবা

মপোন তম্বনা তাদ্রবা লৈরবদি মাকোং অমা নাঙথকহনবনি। যোক কমসাইতা যাওবা মপোনগী মচাক অসি লিসেন ১১০ দগী ১৩০ ফাওবনি। মেরিকা অমসুং জোনিপিয়নশী অনৌবা মপোন অমা তাবনা লৈহৌই। মুচ থা-ন থা-ন লাওথংবা বাবৌ শাবদি চাবা চাদ লৈবনা থম্মোইগা তাংবৌই। তাথাং-তম্বা মেক মেক লৈথংবনবা মী অহুদি অমুক হেন্না চেকশিন্না লৈথংহনবা তম্মোইনদনি। মুখেং শাবংচাই ওইরবা মাপী নাকোংগী অরহনি। মনা শতশিন্নকপা চেৎয়বনি।

থাইবদ মপোনবা নাকোং শোবহনি থাঙবদগী মেপ্প, হৌজিক নাপসনা থিজিনবগা, মপোনব মেতিন্নকপগা লেপথংবা থিজিন্নকপদা মপোনবা মথা খনা হকচাং মাংহনি চাঙবাস থউরক্লে। উ লিয়ম স্টেবাংনা হায় মপোন অসি ২০ তবা চহি চাগী সিতিবা শিথবা থম্মোইগী লাইবাগী খাইবগী মরু ওইবা হোংফম্মি। মী যুদিংমক মকম যুদিংদা মপোনবা থুনোং থংহনি। ডঃ লেস্টার বোথেংনা শবা থিপোতিতা লোনিং বুমঙবা অহোবা মপোনবা, শোগিগবা মথাগী গর্ভদা লবা অঙাংগী হকচাং অমা লেবাগনা লেমবি। থাসি মোয়া, জর্জন থিঙদনা নাবদগী মেত্রা শাথিনা লোকহল্লি। থ ৬কী মথুংগী অঙাং গর্ভদা লৈবমু থীনা লোকহল্লি। অকক্তা মথাঙ অমসুং মতুমসু অঙাংগী মীহুন অমা থিনিতৈতা ১০ দগী ৪০ ফাওবা মপোন অহোবা চাবনা হেনগংহল্লি। থিসাং তোঙনা থেংবদা মপোনগী মথাঙ্গা লৌনথিবাদি পাম্বা লোথমক্লে হাবনবকই। তুম্মিংনদা

[illegible] জ্ঞান [illegible]
[illegible] কোইনা
[illegible] অসিদগী [illegible]
[illegible]
[illegible] ইস্রেলিং
[illegible]
[illegible] ইস্রে-
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible] লৈবগী [illegible]
[illegible] পুম্নমক্তা [illegible] থোকই।

[illegible]
[illegible] মনুংগী [illegible]
[illegible] অহুমগী [illegible]
[illegible] অহুমগী [illegible]
[illegible]

টেলিভিজন — কনব টেলিভিজন অসিনা শীংথানবা মাবা মশনগী হেরিয়ম পুবকই। হকচাং মাঙহনবা মাবা মতাম শংথোকই। [illegible] অসিগী মতম [illegible]

টেলিভিজন য়েংবদা মাও তাকুবা পুরকই মচু মাওবা টেলি-
ভিজন ৫,০০০ য়েংশিনবদা ২০% দি কেনেরেল শেকটি স্টেম্যাবনগী
হাইনংবা থাক্তা এক্সরে থোকহন্নি। অচুনা টেলিভিজন লৈরবদি
য়েচীন অহদগী ফুট ৬ দগী ফুট ১০ লাপথোক্না ফমবিগদবনি।
অহৃগা য়েচৌন মতুংদা অমসুং মাকলদা থক লেপ্পা য়াদে।
অহৃগা হৈশিংবা মীওইনা ভুজুনা য়েংলনা হেন্না য়েদিও অছ
হেন্দোক্না মচাগ পীরকপা শেমজিনগদবনি। অসিগুম্না এক্সরে
অসিদা কুইনা মরী লৈবনা ফমচুনা লৈবসি কাং থেকপগে,
থোক্কদগে হায়বা হৌজিক্তি থওবা লোইদ্রি। অচুমদি ওইরগা
মী যায়া হেনমন্না য়েংবা অমসুং ভাবনা করবা হেন্না পুরকই।
মরম অসিদগী কবি থোক্লগনে থেকচিন্নবা মতৌ টেলিভিজন
ভোমনা য়েংগনু। কুইমনু য়েংগনু। ইমুং মচুং অচাং পুগীগী
অরেম্বা মপা লোকবি।

উফুল — অকোয়বদা লৈরিবা মু শিং অসিদা মাওব উফুল
অসিদা কবি মাওবগে? সিটি অটোবদা লৈরিবা উফুল অসিদি
উচি, লিল নমুগা মগ, লগোল, হুই, হোদোংগী মখো মখুং পুংশিং
মুংশা:বা কংলবা মতুংদা লম্বেলদা চংলা পাড়ীয়া ভুকথাযনা
উফুল তায়বা মকুপ চাওনি। মহৌগী লম্বেলদি কোংকিট
কোলাম থাম্নবনি, লম্বেলগী উফুল থোরকনিংতাই লৈতে। হাওবা
পাক্তী, মিস্ত্রো, কার, সাইকলবা পক্লকপা কচু-হোদি লৈথোব
ওইরবনু মাইদ মখাই অমা চংশ্নবা মতমদা করিনু পক্রোই।
মাইকী পুরবা লওদা মুথিক ইকি অমগী মুংশিতা উফুল

মকুপ মিলিয়ন অমি যাওই। কংকালনগী লাম্না লৈগ্রবা সমুদ্রদা স্কোয়ার ইঞ্চি অমগী মপুংদা উস্পুল মকুপ লিশিং ১০ দগী লিশিং ৩০ যাওই। চৌথোকনগী মপুংশিংদা থুইদগী শেংনা লৈ হায়রিবা মফম অমিদা উস্পুল মকুপ ১৫০০ নি স্কোয়ার ইঞ্চি অমদা লৈ। সাইন্টিষ্ট-শিংনা অহানবা অমিদা মেট্রোমাইল্ড কাংবগী মকুপ "কোনফিক মপুংবা থম্ন লৈ হায়বা থাইহনি। পৃথিবীদগী মাইল ৫ লাম্না মথক্তা মেঘলৌকী উস্পুল যাম্না যাওই। লম্বেলগী উস্পুল অমসু খুদোংচাবিশিংদাই ওইবা অমম। উশিংনা মহুনা চামখোক-কদবনি। অমমিং মচুগা খেন্নবা থাই শিংনমিনি উস্পুল থেকবনি। মতুগী উস্পুল অমা অম থোংঙাকবদি অনাবা পোকহনবা মতৌক মতাং যাওই; মচুদগী নওম, মাথুংইচেবা উস্পুল মকুপ মরিক অহুমা থবে ঙামা চরুগা থবোঙ্গী ভোংশিনদা মখুনা লৈ। কয়লাগী থবক শুবা মীহুতগী থবোক্তা কয়লাগা চপ মান্না অমুবা পক্তুবা লৈ। নুং শুবা মীগী থবোক্তা অমা নুংকুপতগী লাকপা উস্পুলনা পকক্লবা কুপ্পুনা লৈ। তুখ্রিংকী মচুবা ফেকন ফুবন পৌস্রিংবনা থাংজেলনা উস্পুল অ উস্পুল লৈহোৎলকনবনি। পুরীগা থুংবা অহনবা চষ্মা লৈনাক মচেং অমা (pinch) দা মতৌক-মতাং (bacilli মিলিয়ন ১০০ যাওই।

এরোপ্লেনগী লমখক থবন্দা লাইহ ওইদ্রবা ইপা ইপুম্না ইস্তাল অমম্বুং নহুন ডুরেন অমিগী মমক্তা ইন্দান সহর অমি লেপ্লৌদ্রে। বেবীলোন, লন্ডন, দিল্লী, কলিকতা, ডুরেন মপাম্বা লেপ্পা সহর চাউমি। অহুনা অদুক খুদোং চানা

পেশীরিমগা অমুক মোংনা থবইবনি অচৌপা। মংবা মীপুম থুদিংনা হুংতাইকম থোক্তে। মীগী মচানা তৌবগুম ঐবোয়দু মীনি; মহুনা অয়াংবা মকম অথবা ছুবেলগী ঔষিং চিংথং-লগা ৫" পাইপ্ অমি চৌংথৈবোংবগী চৌংথা মাওবা লেংলগা ফুং ২০০/২০০ দা স্কুইচ ১/১ পাময়া ২" গী পাইপ্ অমমমনা স্কুইচদা পাময়া মাগুনা 'ফ্লস্' তৌহনা চামথোংকগীমমদি ইস্কান সহর ইশং শংনা ইপা ইপুনা মামাবন্ ওইনা থম্বোওবা লমদম অসিগী লম্বী অসিদু শ্লেটকা চপ্ মামনা মামা লৈফমদি। মী পুম্বক তপংলম্বোই। উকুল কৌবা উম্বোই। থম্ব চৎপমবা পুম্বক লাবেন চামথোকপা হেক লোইবগা লেমবৌবা ঔষিং অহ্ মাবাম্বদা কর্সিবেন বাটর ওইনা সম্লাই তৌবীদু। থাকনা অহুনা থম্বচ অহুম পুক্ষপনি। মংনা পাওগী ঔষিং হোমবা মীওই অমনা মমুবদা থাদা মুপা ৮০০/১০০০ থাবা ওবই। তৌবিকম থোক্কে থনবীয়গা প্রমাদা তৌমবা মাই হায়মমদি হায়বিদু।

ঔষিং মোংহনবা— ঔষিং ড্রোপ অমদা মাইক্রোর্গানিজম মিলিয়ন মিলিয়ন মাওই।

A pinch of earth may contain one hundred million Bacilli, A drop of water contains millions of Mecro-organisms. Look at a either under a powerful glass and watch these creatures coming and going like the people on some microscopic

Coney Island (Bucy of Health Physical Culture page 155)'

আমেরিকা হাখসি কিৎসুকম ওইবা চাওখংলবদি অহুম্ মী মিলিয়ন ৩০ নি থকুবা ঈশিং অসি, মহোক কেমিকেলনি কচ হৌরিদি অমত্তুং অপোংগা মথম কয়া যাওই। মাগী মাংখবা মু, লোমি ডাম্ হাংখবা, কো:খং হাপৌ হাংনবা হৌবাক ফোসফেটস, নাইট্রেট, এসিদ, এন্টাইবায়োটিক, হোর্মোনসিংনা অসি পুম্নমক অসি থকবা ঈশিংদা কাই। খাইদনি শাথিবনা মবা হৌবাক্তি। মথংদা বিশিন্ মায়কাই অসিনি। মায়কাইদগী শকুম ১০০ কম্‌বা হেনবা লোংশক অসি ইউনাইটেড স্টেট অমত্তুং কানাডাগী তুরেল্লা, ইচেম্মা পাত্তা চেৎলি। মখম অহুমনি তা চানয়ে। লোম হেনগা থুদকা লি। লোম পিরুপা খোপ, মহৌ, কিম্‌রি শোকহল্লি। নাইত্রিষ, ফোকচ-থুং, মায় শোকপা শাওগনবা, পুক্লোং নুংঙাইতবা পুরকই। (Plain Truth, December 1970)

অতোপ্পা দৈবাক্তদি মরম মচা অংচৌবা থুদিংমক ম্যানিসি-পালিটিগী মীথমং মথাদা থকুবা ঈশিং পুম্নমক শীনবা লীরি। এবোয়গী মণিপুর অসিদদি পব্লিক হেলথ ইঞ্জিনীয়ারবা পুই। চদি মুক কুইরনি ইঞ্জিনীয়ারদবা পুরকই। মেকানীকেল ওইবা ঈশিং শীরই তাবতা ঈশিং লোয়গা ঈশিং মেথনী তাবতা চংয়ে। ম্যানিসিপালিটিবা শীথোকপা মরুপা পব্লিক হেলথ ইঞ্জিনিয়ার অসিশীদমক ইকানগী ঘরা, অহাঙ্গা মথনী ঘরা

ডাকত আনি থন্তৃ। মক্রবদি হকচাং রাঙনব তারে। মোংব আবনা আকব, কোংম -আমনা আনৈবা, মভম পুত্রভা বোঙ্গালদা, নানাদা, খোংবাদা কোংকুত্তা ঔশিং দোনবি। আহিংবা খোংবানগী ঔশিং হানজিলগা, আযুক্ত খোংবান কো কুং আহ্ শিংতোকলবন্ ঔশিং থাংরকপা মভমদা প্রাজাবা গ্ন·দা.গী কো·কুত্তগী চভবিবা নৈদোম আমস্তুং জার্ মরাম রাঙনা ঔশিং আহ্ ভসি থক্রুবি। থে ইদোক রেসোকনা বশা কব জাতি আনা ওইবনা আহ্ক রাম্ম শোক্রপান। আহ্গা রৈনবস্তু রোনমা) ওইহনমে। জিমে্াক, জিনকা, ভাচক রাঙনবা নৈলো।

বে মঙ্গীন কাওবা পালহংনবা ভসরে। আতাবা ঔমুংনা ত্রমদা ওনহুন ঔশিং নাঙক'ম্র। ঔশিং জানবনা থকুনবা মনাবুল আমঙ্গী ঔশিং ক'দে। পোঙ্গাপ .বাক মিটব্র পাঙ্গবদি থ'জলাস্ত রাঙ্গা কাগবি ঔশিংস্তু ববা পাক্র' চ ওনা রেসোকপ ওকন। র'ম্না মীজিরবগা খাজনাস্ত রাম্রা কাংক্রবি। খজিক্ত' মংবলা খবিক্তা কাহ্কনি। মাগব' .ভ'ব' মঙ্গ'দা রেসোকপ রেমবা র মবসি পৃত্রবক্ত' ওতনা মগুংনি। কেমিরেকলত রেংলগা দুববা ঔশিংবি হাদবসিদি দেবোরেটরীমদা ক'ব'ব। মহু ৈ ৫', মমব মবদে, মহাও নৈজে কেমিকেলগী দিএমনদা মীটিব্রেনাব ডে'লুবদা হাইব্রোজেন শক্ক আনীবি, ওক্সিজেন শক্ক আমবি। আক্কসদা হাদবগা হাইড্রো'জেনগী শব্ক ১১'১১ বি আচগ ওক্সিজেনবা ৮৮'৮৯ বি। ঔশিং খনিমন্ত্ চুগপিমবা পোংবিমা নেচমবা ক.ইবা পোংশকী বহুংদো শোলুসপা চভব. পোং কমা

অমসুং লৌশিংনবা পোৎশক কয়া য়াওরি, মুংশিং অমসুং লৈপাক-ভূগী মংবা ওর্গানিক অমসুং মিনরেল কয়া য়াওই। মিনরেলদা আইরন, তম্বু, থুম, ভোয়না য়াওদবা নত্তে চাইক্লোমগী ভাবতা মেংকথদি মকচাং মণ্ডুনবা ভোবা পোৎশক য়াওরগা ঈশিং শেংলবনি হায়বা য়াই। মতুংনা ঈশিং অশেংবা কংগে হায়রবদি ঈশিং অদু মোংথবা' পোৎশিং য়াওরবা হায়বনি মায়া ভোয়ম' মেংবা ভাবনি ঈশিং অসি মুদা মেংবদা চাওথংশা লৈবাক্তা প্রাইভেট ওইনা কবা ঈশিংদি মতোমানা ১৬%-৫০% অসি থকপদা মতিক চাংবা ওইনা লোকই। পুস্তি, গুহা, মীরক্তা থম্বি থুদোং শাদবনি হায়না লৌবা য়াদে। মোং-চঙিবদি কার্বোন ডাইওক্সাইড কুথা শাসনগী লাকপনি। অকুবনগী লৌবা ঈশিং ওইরগা হাইড্রোজেন সল্ফেট য়াওগনি মেগ্নেসিয়ম কার্বোনেট, আইরন, মিশা লাকইবসি পাইপ্তুরীদি, ওর্গানিক ওইনা নাইট্রোজেন ওইবা পোৎশক কয়া পুমংদগী লাকপা য়াই। পীকপ্রবা মহৌ মমাইদা " আনগী " ' ফুংগী " ' প্রেক্কতোম ম'কটাবীবা' য়াওবা য়াই। পুস্তিদা, গুহাদা, ভাব অশিবগী মকচাং তাদবা লৈতে উপ্তি হোক্লোই, উচেকগী হোইবা মথক কয়াগী অশিবা মশাদা পকপা কচু-হাওদি য়াওই। অমাংথবা মহা, ইউরিয়েল মরাদা ঈশিং থকপদু, পুস্তিগা থনেনা অমাইকপ্ত থক ভোগন্। তাইফোইদ ইন্ফেক্টিসিয়েল ভ্রেকুতা মাবা, পেরাথাই-ফোইদ, ইতোক, কে'লেরামচিংবা মহৌক্তা মাবা লায়না পোকহল্লি। থাইদগী মুবা মাকম অমনা নিংথম কানেল অমি হুনা, শাংবা,

কংবা লৈকথদ, অমোংগ, কয়া লৈছবা অর্থবা থবা লৈরিবহ্ অহানবা মোং লাকপদা পুম্নিবা লোইনবা চাথোরকপগুম হাইরিক্লকই। অদুবা কোম্ চাহবা. মবা মশিং চাহবা মহৌক অদু পক্কপা লৈতে। পার্মেন্টরেট পজাদ হাপ্রপা পাত্র অমদা মবা মশিং অমম্মং কোনলিঙ পুম্নমক চাম্নবা মতুংদা লুপথোক চাবথোক্পা অপ বা অপোব। ঔশিংদা ইকোন কোনবদা চাবথোক্পা হিংবা চাং তাঁবদি চাপদবনি।

ঔশিংদি হেক মে বদা, লুহপা কজ্জপা ঔশিং শেংতে, অকথনি হায়বা মোবা যাদে। মহৌক মতৌ মশাং মাইদনা যাওরম যাই। শেংপুবা ঔশিং হ'য়বসিদি মমম মমথিবা, লৈরকপনি মথানা লা'কটে। ঔশিং হায়ব'সি মতোমদা শেংদোক চবা লুহনবা ওয়াই। অদুম্ ঔশিং অদুদা খুদাংচাবহ্ লৌবিগদবনি। কাংজুবা মথনা মহৌক মমাই চত্তবগ যাওই। মহ্ লৈংদোংনুংদা শেংদোকচবা ওয়াদে অংচবা ঔশিংদি থুবা অমোংপা শেংদোক্লই হায়বহ্ লাক্নি। অতুধা পোং মথে তাহোবদনি, মহৌক থব'ই থক যাওহনবা ওয়াদে, খুদোংথিবিংতাইনি অদুপা রিমার্জর অদদ, মক্লপা পাংতা মক্লপা পুম্নিদা টেম্প-রেচর হহপা অহুপা হুংপাবা লৈবদে, চাথনবা চিক্লাক থাংদকপদে মহৌক মমাই পুম্নমক লিক্লি। ঔশিংগী কত্তাদ্ মনিংদা কমথি। তাইকোইদকুশা লাইবাগী মহৌক ঔশিং অদি কথিজ্নপা পোকপা লেজি। অহুপা কাপেনগী নোংথবথাবা তাইকোইদনা থাবথা লেজি। লোংগী ঔশিংবা থাইদগী কথা থিহৌজ যাউরনি। অদুম্

উচেক মথৌ উতুম, উরা-বাবা, পেম্পাং মচু চাথরকনি। থরাব, খাশিবা ঈশিং তাকপ মহৈ থজ্বা থগোইরু। তেঙ্কো ওইরগা তাবকপা ঈশিংগী চওকম অমসুং ঈশিং লোকর মহৈ মথুব চেংব খুগোইরু মহৈগা তেপ মহৈ লৈশিক্ষ্ণবা কাওবচিংবা চওবমবা অমসুং লৈকনবা লোৎনগদবনি। চহি অমগী মতুংদা অনিরক মহুমক পোংবা কেংথোক্নবনি। লোং থেক চুবদা ইকিং কিংবা ঈশিং থাজিনগনি মক্রগ মাগনু। কঙ-হৌদিশিংছ হাওথিনবা মিনিট থরাং ওইবিয়ু।

ঈকুংকো ঈশিং—চোংদ অমসুং চৌংথাদা লৈমুংদ থেবা ঈশিংদগী ঈকুং ওইবা থোকই। থেং ভংগা উবাগী মরা, মক্লশিংবা চওথিবা অমসুং লৈথায়দগী চুপশিনথিবা ঈশিং মহৈ লৈমুং দ তুংরেঙ্গব পাওবা চাওবা থৎনবা ঈচেপকী থোরকপনি। ঈশিং থংদি অক্লব, অংশংবা ঈশিনি হংবগা লৌটৈ। মহুরু শা-শদ, উচেক্লা লৈথাইরবা মক্রশা থগাবই অংবাংশা মতৌক মনাই মাওবা ঈশিং চেংশিল্লগা মাই। চৈংলোব থংবা অমাংবা মংমগী ঈশিং চওথক্কবা মাগা মক্রগা শদ অমা থোমনা থবগদবনি। ঈশিং লৈবিবা কোব মচা মক্রগা অচৌবা মহুগী মকোমমক্ল বাংথংবা মগাদগী ঈশিং চওদবা থবগদবনি। ঈহুৎ মহুবা যুমগী যুক্ষংদগী হেন্না বাংবা লৈরবদি পাইপ, অমদা ঈশিং মহৈ পুথক্লগা ইমুংদা হেতো অমদা লোবা মাই।

পুখ্রি মংথরবা—থেবদা তোবা পুখ্রি অশি থোংশবা মথই মগাব মকোথবদগী ঈশিং থাদোবরা ওইবা তৌই।

শাইজিন মচুম, চক্ষৌগী ঈশিং, ইম্ফালগী নালা অমোংপদগী চেংথকপা ঈশিং লৌবা ওইনা থৌবা পুক্রি থাক্তা ওইনা থোই। মপান অকোয়বগী কি শৃঙ্খলগী মগু লৌমি চেংথকপা। চহি অমগী অমোংপা মগু লৌমি হৈদনা লৈরকপদু বোং থেক চুবদা বোংজু হাদা শেকপা মহৌক মঙা সা লোংবনা লোইনবক পুক্রিদা তাইবরগা। মহৌক মঙাং ভর্ম পুম্নক হৈগনি। মতুংগী ঈশিং থকপা ইমুংদা কোরেয়া, সাইক কাইল ইংলাং লোয়দনা থোই থকপা চাবদা লাইরবুনা থেম থেম্বা, চাংবোকপা কাউবা চং, মনা মশিং চাংবোকপদু ঈশিং অদু লৌরকপা চাবস্মগনি। মরম অসিনা মপাম অকোয়বা শন থাগৎপা ঈশিং চেম- শিনলহোইরবনি মপান অকোয়বা অদু চেক, নুং চমশিনবদি লাকপগী মপাক্কী মহৌক মমাই চৎকনে পুক্রি অমপুং থাদি ঈশিং কত্তনা চিংবোক শিংদোক্লগা লেংনা লেংবা থমগদবনি। মোয়বক্তি অমা মপুংদা চুবক্তুনা থম্মদা কত্তনা চাক্তুনা লৈরবদি খাইমগী দরে। চক্তুরবদি নত্রগা থাম্বপা চুথংপা থাক্রবদি মপুংদা চরবিক্রগদু মমিন লোইনবা চংদবনিবো কত্তবা পাস লৈ। নুং, থেক চৎবা ওইরগদা মপুংগী মপানগী বান অদু নংঙেংক বোংক্লেংকুনা লেংনা থমগনি। ভর্ম লৈরবদি ক্লোরাইন ওব লাইম্ থাবতনা চংজোকশিম্। অতুগা বাকটিস ১/৫ গী ঈশিংদা ক্লোরিং- কেমেদ লাইম্ মা: ১২ থাম্লগা লৈথোকপা শুনা অমপুং পুক্রিদা চাইথিবু লৈশিনবিয়ু। পুং অমা লৈরগা ঈশিং পুম্নক শিংবোক- শিয়ু। মতুংদা ঈশিং লাকপদা মহৌক-মমাই থাওমরোই।

অহুমকপু পূম্রি অমসুং ঈস্কুংকী ঈশিংদি মহিক-মনাঈ য়াওবা হায়বসি তোয়না য়েংগদবনি।

ঈশিং শেংদোকপা— ঈশিং শেংদোকপসি ঈরাম লায়বা ফিংচার ওক আইওদিন য়োপ অনিদং ঈশিং কাচ অমদা য়াল্লপা মীতুনা ওংতুনা শামরপা শিজিন্নগদবা মথাক মিনিট ৩০ দং থম্লগা মখিং কথথরগা শিজিন্নবীয়ু। ক্লোরীন ভেব্লেট নত্রগা ক্লোরীন মহী কেমিকেল দুকানশী লৈরগা দিরেক্সন কহমা পায়রগা শিজিন্নবীয়ু। ক্লোরিনীভেড লাইম অহু থৈবোই অমনা ঈশিং কাট অমদা য়াল্লপা মথুম চেংমা থুম্লপা থমত্তু। অয়ানবা অহুশী চাশী থৈবোই অমনা ঈশিং গেলোন অমি শেংদোকপা য়াই। থক্তিতৈশী মথাওদা ঈশিং অহু লেওদনা মিঃ ১৫ দং নত্রগা মিঃ ৩০ দং থমত্তু। হরা সাড়ীমা শাংমা চংপা মী, কেম্পীং চংপা মীমা মকম অমমা কেক্তা থুমক্তা চাবা-থকপা ভায়বদি ঈয়মসিশী মতুং ঈন্না ঈশিং শেংদোকনবনি।

উচি, তীন, কোরেং—উচি, তীন, কৌরেং লৈহক্নোই হায়বসি হুমশা-কৈশাদা লোইমবা লৈ। অ'হাবা কোবা অমতা লৈহক্নোই-দবনি। অহুগা চাবা থকপশী অবেস্বা অমতা ঈমুংদ' থম্নোইদবনি। চাবা কংত্রবদি শিজদি নত্রগা মকম কোংদি' য়াম' মোংপা অচগা লুখাক চঙুম শেংদোকনা অদিং দুংদিল থমগনবা ঈমুংদা হায়ন্নিবা উচি-উতীমচিংবা জীব কয়া লৈগনি। লুখাক চঙুম থমদবা, মথোয়মা চাবা য়াবা পোং মথৈ উপুদা হাপ্তনা পো লোঙ্গমা থম্নবদি—মথোয় অদি দুকৈ লৈরোই। মানাশী ঈশিং চেম্নবা

অহেংবা, হূংই মাইরিকপা থংনবা হৌবা উৎনা উচি অমসুং ফিক-
থ.ক, উরক হূপা কাংবদি। হূম যৌরকপদি উতিরিবাও থাবনা থৈ।

অমেৰীক স্বাইচৌন বেরিয়ম্‌ কার্বোনেট পিজিন্নবা হাই।
বেরিয়ম্‌ কার্বোনেট শকক অমা তপ মরুপা চাক শরুক থরিদা
তোংলপা থাবিয়ু। ওহি মরুপা শনী মহাও পিজিন্নবীয়ু।
তন অহূগা চাক অহূ পুথবা পিজিন্নবীয়ু অহুও অহুংবা
লোইরবা লৌবেংকপা ইশানা তুরিন্নবীয়ু। অদু তৌলোং,
বেম চাকরবদি লোইরবা শিশি। মীশি শুকলোও লেংকনবা
হোৎনপশি। অদাং মরুপা অমসা চাক্রে হাংবা হেক থরকদা হূম
থাম্লগ্ন থাম্লগা ঈশিং পীথকপীয়ু। লেইবব ওথোকলু ওংনবদি
থুবনা ওঙ্গথবাও হ ক্ষয় থাই। মতুংদা বেগ মশক্‌ থবা থাম্লগা
ঈশিং পীথকপীয়ু।

থাও—মোংশোক যোংচুপকী অশং অরি তুবা অম হৌরম।
অংলেকলেকপ থাও অমনা চৌপথনী শিখি থাম্বনবা পাউথাক
লৈ। অকপ অমসুং অকমপা লোয়বনা খোপকী অকমদি
লায়রেংনবা উপায় লৈতে হায়বা পোটৈ। থাও লৈতরবা, হোৎ-
নবা, মচা পোকপবা থবক পৌবংকনবদি। ঈশিং, লৈবোক,
কোৎকুং, থোংবান, থাবা পুরবক কনবা ঈশিং তুংখংবা থবপদি।
লৈরক নশোনা তুংবা ঈশিং তুংথনবা লাক্সদি। তুংহুনা লৈবরবা
ঈশিংদি কেরোশিন থবা ঈশিংগা থাম্লগা তুংশিবা ঈশিং অক্লপা
চাইবোকই। কেরোসিন অমুবা পাৎথ থব্বাং থবা লেবহূনা
খাও থরাশিংহ হূংপাথ হোৎবা ওথমহুং শিজদি। হূম থবাকা

মাপী শিংবী হৌহনবগনি। নুমদী লাম্প্রা উত্তা থাগদবনি। ঙগী মখোঙ লোংবা থবগনি, মাপী শিংবী হৌহনবগনি। কা-চিঙ্গা লোং-ইচ কঙবা লৈশিনবগনি। নুংশা, নুংশিং চঙপ্রবা অথঙ্গা মকখম কাঙ লৈ অতুক নোংতাপকপবা মপাম্বা তান-নবগা, ইরুংদবা মরকপা মচথবা থোঙ লোনশিনু, কাঙ পাই-শিনকনি। নুমিৎ থাই অথম অচাম শিন্নরকপদা থোঙ, থোঙনাও হাংদোক্লুনা লৈ থাজক্লবা মরুপা কাঙ পুমথক পাইখোকনি। থোঙ, থোঙনাও পুমথক চৎলিংলুং লোনশিন্নপা লৈ থাজংশিনু। কাঙ লৈখোই। অদম নখয় হায়নবা অথবা, নুম শাবা মতমদা উথুম, 'প্রীতিকী' মথুংদা মাপী মকা অথা কাওবা তাহল্লবনি নুম অমু কাঙ অথা কাওবা চৌক্লে। কাঙ চঙদবা পর্দার অহুপা মকুংবা তানো ক্লেশ চমবা থিংহুংখোঙগী, থোঙগী ঙাঁব মী থিমা লেপ্পোনু। কল্লাং (বাল) অমমুং মুমকা অহোবা কয়া, শীথিনমুমনি থেনশিনমখোনু। থাথিবইব তানো মকুংবা কাঙ, হৈরং চঙদনবা থেনশিনখোনু কাঙ থাংগ ঙোনগনি অখুবা ওইনা কেরেশিন অমমুং চপ্রা মহৌ মাপ্ররবা কাপ্পোনু। কেমিকেলগী চুথাদ্দী লৈরগা শিজ্রোনেম্মা; পেন্নীরোবেল ওইন শাজিনবা মাই খুং. থাম অমমুং থোঙদা পাবা লৈতবা মংবা লোংশক্লি। অহুপা খুদৈ অদমা চাইশিন্নবা থোম মথা ওইনা কোকনোমবা কাঙথদ লৈখোক্তা মাপুবা থমবনু কাঙ ইগে।

হৈরং — হৈরং হায়বা অশিপ. মামবা তাইবং মীনা চুকচবা তৌব অথা লৈতে। অহেংপ মকম থিহুমতা লৈবা তৌবি

মথন মমরি। মচুগা মতু মন্দাম মচুদা পকপা মবোংগা
পুঙ্গমক মহীক মভাং দোহমমা পক্কমপচ্ছ মীমী উক্ষাদা ভোংবা
মণ্ডমদা পকহয়মী। তাইকোইচ, কিভর, ইতোমনী মহীং
হম্বিংনা নদোকই। হবিংমা মথী কায়দোকই মমদুং ভবোকই।
মচুদঃ মমাবনী মহীক মভাং মাম্মা মাওই। মচুমা হবিং মন্দ
মেকুথনি হায়মা দোগনি: মবোয়মচ্ছ হাংনবা, মাং৩গবা
ভাদোকুথা দাকুগনি। হবিং ভাং পুঙ্গমতী মাকথনি। মক্কথমনী
হবিং মগী ওন্‌থদা দুবিং ৮ মনী ১০ বিমং চওই। হবিং মবোম্ম
দুবিং ২½ মনী ২০ নি কাওমা মক্কম দুই। মমুতা মক্কম
১৫০ মনী ভাদে। গোকপমা মনিমতনী মবিমক কাওমা গোকই
হায়থদি মক্কম দুই। মচুমা হবিংমা থক্কিথদি। হবিং মমম
হিংথদি দুবিং ৬০ নি মোমমদি। মাম্মা গোকইমা মকমদনী ক র্ণ
মবিদনী হেম্রা দাম্রা গাইখোতে। হবিং মগক মামই গদ
হবিং, দুই হবিং, দল হবিং. হবিং মমুখো, বিব মচু মাবমা হবিং.
হবিং মচা ভাং কমা দৈ। হোচেনগী চেবগদা হবিং ভোংমহ
দুখ মাম্মা হাম্রমা ঔশিংমা কদি দুম্রগা দৈঅবোক্কথদি হবিং ভোংদে।

মা— কমুংমা দৈনা মা মসি গ্বাইদনী দুংভাইতমা তীগ
মথন মমনি মক্কমা ইক্ষুদা মা দৈতে। কুমা মপুং কাহদে
মামা ওংগদি গ্বাইদনী দুংভাইতে। মমুকং !নক্ষথদি গোইমমা
মাওহমথমি দুমা খোকই। কাংবোম মহোবা, কচাং মকামথ,
উবোং মকামমদা দৈ। উদাক মামা দুমগী ক্ষোমমচ্ছ মা
দৈ। ভদমা মীথদি মহো মহোমা, মকামমচ্ছ মেনশিমগা

মা অহ মাঙখবি। মরূপা অহোবা, অকায়বহ কেরোসিন,
পেসনীন, বেনজাইন, অরুণিন টাইন্ ওইন্ সীবিদ্রবা হাপশিন্নগা
হাবোক-তাহোকপা যাই। ঐসিং অমাংবা থৈজিন্নগদ্রে শিবে।
থৈজুপ যাইদ, থোরপাক কাংথোন পুন্সিবক মরক মরক্তা লুংশাদা
কৌরোরূপা মা অয়াংবা শিজবি মা অসি থৈবা অমাবা
খাঙবা ওয়বে। অনুপা মেংলৌ কম্পুং ওইরবদি অমকোবোপ
থবা মগুন অহনুং অমাংবা অহেংবদা হাপচিন্নগা থৈ থাবংদি
শিজবি। [illegible] অহ মোরবতি চদ্‌বা মা মথৈ হাক্তোক্কবা
হেংংগ'ন উমী মতুংগী অকায়-অহোবা অহ বেন্জাইন্ থৈতিন্নু।
থৈদি মওব অহনা কাদা থাংবা, হৌবা মুকয়া য়াদে। সনকার
শাউত্ত ম'য় থৈ থাবদা ক্যাবিক কিউ ১০০০ গী কাদা মা পুন্সিবক শি।
চাউরপ হৌবা ঐশিং ভপ অমগী মপুংদা ঐশিং অহগী মথক্তা
কেশায় অমদা অমকেংহোপ থবা থাম্নপা থৈ থাগত্নবা তাউরম্নবা
থংউ, মা শিগদি।

কায়বেল— অহোংবা থৈপ-থৈংনবা থম্বা চাক অযেং-অপা
থৈপহ্নবা পুবমনা থম্বা তৌরোইদবনি। ঐশিংদা চঙ্গবদ্ ঐশিং
অহ মহৌক-মতাং শোকহল্লি। মনিল অহনা লুংশিং শেংহন্দে। অহিং
ইন্দুবা থাতনবা তৌই। মুনিসিপালিটিনা পুথোকথিনবা ত্রখদা
থম্বা নরূপা থৈনবুংদা ফুমখিনবা তাবনি। পুম্নি মযাং অমসুং
চাদুব মযাদা থমগনি। থৈনবা অসি থাদোকপীয়ু।

অদুগা মবোর অদি কংবরূপা থৈ থাদোকপগদ্ যাই। উং
অহনা হাংর ওইনা শীবিদরবা যাই। যদিদু "ইনসিংরেন্স"

কৌই "ইন্সিনরেটার" লৈবা কংই। চে কপি, ভৎচেৎ, চেগাই পিক্লী অমি লাপ্না পুথোক্লগা কুমখিনবা অদুগা মৈ থাবা তাবা চেকশিন্না মৈ থাদোকপা ভাবনি।

হাস্তেল — লুংহেনবা হাস্তেল্সি মীনা লৈরিবা মুম অদুগী চোংথবনি। মরমদি অনেক্সা, অমাংবা, মরকী থাক্কী মীওইগী ইমুংবা মুপীনা মচেৎ কয়া ইমুং, ইথোল লু-হেন্না থমগদগে হায়না মূলা যেংশিনগদবনি। মুমগী হাস্তেল সেনিটেসন্ অমি লোঁমা লোংমগী অকপা মাকথ ওইনা লোথংনরক্কই। মরমদি হোৎনিজবী লৈবাকমচা ভাবা হায়বা অনিগী পীওক্লবা শাংথাবা মাবা মশক অমা ওইরবা ইমুং অহু অমসুং লৈরিবা মী অদুগী অমাঙ-অতা থোকহন্দবা মতুমা চেক থোরমদা জাতি অদুগী খুদোংথীবগী হৌফমওইবা অপীকপা শরুক অমা মুম অদুনা ওইগনৌরিবনি। ঐখোয়গী মপিপূরমদি ঐখোয় ঐখোয়মা পাংবা মওংনা চঙগদবা কা মেৎহুনা মুম শাকপা ভাই। চাওথংনকপা মচুংইমা অহুম মুংচাইনবা যে হুনা মুম শানরকনি। অচৌম্বা চাওখ্ৎপ লৈবাতা মপাকা শাজুরগা লৈতবা মুম মাংদে। মীনা পাবা যুমদা চঙ-শিন্নপা লৈবনা মথই। অচুম্বা নীংথা কৌবা মুংবা লৈতে। মপাকা মায়োং ভোকহুনা মুক্কম থম্না পাবা মাংদে। শাংকবা মাঙ-মবন্দু মুক্কম অর্দুগদি লৈমীন কাবা, ঈশিং মুবা, ঈপং কববা মাকগদবনি। চীংদোলদা পাবা মুমদি মুংশিং লৈবতে। মুম পুমবক লোকেপোক ওমা শাবে। মাইদগী চুপই। অদুগা মথা-মোমদা ওর্দবা মক্কপা বোঁত মীহৎথোত মথাকোঁমদা কাতুকা

মুংশিং, মকুতবা মুংপা চঠহনগনি। মদুদগী মহৌক-মতাং,
মা কাওবা শিতথিবগা শীনবা মাই কোনা-কোচৌম পুম্নমক
মোংবগী মপুংগা মমুক্তং মুংপা কংনবা মুমপা মমস্থ’ খোঙ
মীহুৎখোঙ পা-গদবনি। মুক্ষম থনবদ’ ইন্দ্রাণী ওইবা লাঙবা
মকম, পাং, লাংখোং নকপা মকম হাম্নবদি লৈকাইগী কণ্ড-হৌদি
চিথরকম মকুৎপদা মুম শাবোইদবনি। উ মমস্থং উগী-হাযৌবা
থক্তিম্পুবা কাঙ লৈবা, মুংপা কংনবা মকমদা মুম শাবোইদবনি।
মুমগী মকোমবদা লম থবদি হাঙকম্পুবা থমপদবনি। মুম অমগা
থংনবা মুমপাবা ভাবম’দি মতোংপ্পা মুম মচুগী ওম-কৈনবা মায়কৈ
মেঁ’মদা মকম থবদি মুংশিং মুংপা চঠনব’ ম’ঙ্গোল, শূমাঙ ওঁইবা
থাক্তুবা থমউ। শূমাং ওইরবদি মহৌপাগী ওইবা লৌমমদা
মুম মচুগী মমাংবা মচুগী শক্তক মহুমগী মমা পাকহনগনি।
মচুগী শক্তক মনিগা মপুং ওইহল্লু। মতাং মসিদা পম্নীংবা
মমনা লৈচোই মক্রপা চোককুম্বা ক্রং-ক্রা লাওবা লৈপাক্তা
মুকম ওইবনা লুম্বা হেল্লি। কণ্ড হৌদি চেহম্নক্ষ বা, খোংহনবা
মকম মক্রবদি মাসঙম্বা মকম্বা খাইদগী কবা মুকহি। ঐখোযগী
ভুবেন মপাম মস্তবা লবদি লৈতান তাকনি। লৈতানি
লৈমীপ কাম, ঔংই। লৈপাক মসিদা মাঙনবগী মপক ওইবা
ওর্গেনীক ওইবা পোৎশক মাওই মচুবা লৈবাবগী মযাগী মুংশিং
পুম্নমক খোৎহল্লি। মতোংপ্পা মকমদগী লাকপা মীওই খৌহিং-
খোক হেন্দোংক্লা সিনিটৈসপা থঙব ইংলিশবেনর্শিং লাকপদা ক্লোং-
কাইটন গৌদবা লৈতে হায়। মচুবা মখোমনা পাবা মুম পুম্নমক

ফুট ৪/৫ দগী তাবনা উপাক হাহুনা লৈ। গোতর্গবগী যুম অসি ফুট ৮/১০ যাংবা উপাক হাপ্পিবা অসিগী মখৎসি ব্রোংক্রাইটিস তৌদনবগী যুমশাসি। যাম্নমখৈ লৈপাক্তা থংনবা লৈবাক্তা লৈতনবা দলায় মথোল ১/৩ দা লৈনবা লাকুপনি। চকত্রাগী উপাক, থাগামমহিংবগী ফুট ৩/৪ যা মা, কোংফুম্না উপাক শীবগা লৈগদবনি। কৌ কাওবা লৈনীল কাবদ থম্ব যাদছুনা উপাক হাবগা থম্বনি। লৈমীল অসিদ লৈহৎপ্রবদি হার্ট, লংস মাবা, ব্রোংক্রাইটিস যুং থোক্হান্বা যাদবদগী লাকপা হৱানা মানবসি পূমখোক কোক্তনি। অমুক হেন্না মশা কবা তাতি ওইবনি। নুংগাই মথক্তা শ.বা যুমদু লৈফুংদা ঈশিং চেমবমা মথক্তা ঈশিং হাইগৎলকই।

চৌনী অহৌবদা যুম শাবদি মৎশো অকো'মবছ কোয়মা মালা শেমছুনা থমগনি। যাকন অমগা নে'জু থ'মদি ঈশিংগী টেবল অসি ফুট ১/৩ দা লৈ ফুট ২ মং তোংদ' ঈশিং হেক্তা থোকই। অছুনা ঈশিং লকুনা লৈবা লৈপাক্তগী মনিল লাকপনা ব্রোংক্রাইটিস তৌবনবনি। অমা তম্পাক্তা কমলা থাম্বগা যাবমখৈ চহি ১২ পাচম্না লেক্তা শি। মমদি ঈশিংদা কমলা মঙ, মমা পূম্নমক পূমই। মরু মম্না পূম্বনা মমা, মশ কংলকপনি। মথ'দা তৌমিবা অহুমক মৎতা লাকপসি উমী কোনবীনি। হম্ম ৩ দিনা যুক্ষম লৈমায় কংবা থমগনি লৌযুকী লৌত ংশগী থ.ম ৫ অকাই চেত্নকপা থিংগদবনি। যুংশিং অছু অমরোমংদা শিংলবদি হাইকুপ. কোরাবশিং অহ মামকৈ অদোমমদা চৎবিনবা হোৎলগনি। যুমথাবা মতাংদা, লৈনিদ্ ঈংবা যাম্না শাব, লৈ খমখুং মখোলদুগী

লাপথোকুবা লাকপনি। য়ুম শাথদা চঙইখনি উ, নুং; লৈতোইং তমু, বিলাবাড়ি, মার্বল, য়োং, ইস্পাৎ, গ্লাস, জিঙ্ক, এসবেটস্; কোনক্রিট অমি চঙই। চেক শিংগী তুবানা য়ুম অমা শাথদা ঈশিং সেলোম চা কয়া চুপশিনবা তয়ই। ঈশিংবু চুপশিনবা চেকশয়া অমাবা লৌশিনবি, মুংশিং চংখোক চংশিন তৌবা তয়রগে। লৈবিল্ কাবা অচোংবা চেকপয়া অকংবা চেক-পনদগী কালেঙ্গা ঈংবা হেন্নি। অদুবু অগুয়া লৈনিল্ কাবা চেকপন অচুমা কা অদু লৈবিল্ কাহন্নি অমসুং অনাবা পোকহন্নি। মচুম কৌবা কাওনবা চেকনা হকচাং কয়া হেন্নি, লৈপোক লানহৌবদা কয়া হেন্নি।

অমাংশঙ— লায়রবনা চেক, নুংনা অমাংশঙগী কোম চনবা তমর্রবদি ফুট ৬ শাংবা, ফুট ৩ পাকপা, ফুট ৩ লুবা মসুং অকোয়বদা মলাবিদা ফুট ১॥ দা শাকহনবা তয়হন্নবদি নীংথায়রে ৱাই। ঈশিং থাদনি অমমম পুদুনা খোঙহাম্বা চংম্ব। মথক্তা ফক থাবগা লৈপাক শীজীন্। মপানদগী ফুট ২ লাপ্পা ঊপাক চক্রগা জিঙ্ক মচেৎ অমা তনবা থাও। খোঙ থাকম অদু চেক ২ থাবগা শীজীনবীযু। অহেন্না ঈশিং অদু মখুংবা লৈহিন্নবীরম্। তীমনা অমাংবা পুখনক চাখোকপিদুনা ঈশিং তাঙ্গা লৈহৌগনি। অহেনবা ঈশিং পুখোকখিনবা পাইপ্ মচা অমনা চালানা নক্রগা কোম অমদা থাদবীযু।

মচীক মতাং হাত্তোক শেংদোকপা— অনাবগী অমসুং পথ পুথরবগ; মচীক মনাই মাঙহনবা অমসুং মচীক মনাইশিংগী

থবক তৌদনবা থিংবা অহুবু মহৌক মনাই লেংদোকপা দিনিম-
কেপ্পন তোই। স্তেরীদাইজেসন হায়বগা পোং অমদা মনুং-
ইপানি, অকোয়বদা পকপা মহৌক মনাই মাঙহনবনি। কবিগুরা
মতমদা স্তেরিদাইজেসন তৌদনা দিনিমকেপ্পন তৌরগা অহুম
লিক্লৈরবা মাই। মুংপাগী মতাম, নৈপা, কেমিকেলগী পোং-
শক থরা অহুমথোক্লা থারদোকপা মাই: মুংপা অসি মাইদগী
মহৌক মনাই হাদোকপগী পাঙ্গল নৈনৈ। মুংপা করম্না
মাইবা উমপাদা চি মিগী অর্ধ থম্বা শিকমি। মুংপা অতোপ্পা
মমদগী অর্ধ থরা মুংপাদা হাংপা ওমত্রমন্ মপীংদি হেনগৎ-
হল্লে। অহুনা হেক নৈমিবা থাংদোকপা মাবা পোং-চৈ পুম্নমক
মুংপাদা কৌদোকপা অসি মতম মাইনা মখিং অমম্নুং চরোম্না,
লোতা মেগুনা কৌদোকপনিমু। অদুগা মুমগী থোঙ মীহুৎ-
থোঙ হাংদোক্লগা ইমুংদা মুংপা মাংমিমটেং চঙহনু।

নৈপা পীহুনা মহৌক মতাং মাঙহনবা ঙমই। ঈশিং
অপাবদা মুংপা, মনীলদা লুপ্প, নৈহনবা মরূপা মাম্না শাবা
অকংবা নৈপান্ মাই। অহুবু মুতোকপনা মাইদগী থুদোংচাক্লা
হেন্নি পুংখাই অমা ঈশিংবা মুংপদা অকিবা পুম্নমক কোকই।
থৌদনিক মচিংবা ঈশিং অপোবদা স্প্রে মরূপা মাপোম, হাপ্পুনা
লোমবা মরূপা চাবথোক্লগা মাপোম মহৌ, স্প্রে অহু লেংলা
চাবথোক্লগা কিনা নৈতথোক্লগা মুংপাদা কুইনা মাইহনা থরবদি
মহৌক মতাং অমতা নৈংবাই। কেমিকেলগী পোংশক অমাখা
থৈ শিদোমদোগম চুমী অহু থহিংবা (মুথতহ) না মাইচুমী

মরং শেংদোক্পা লোংশক্কি। অদোংগথ, মপান থোকপ, কুং হোমি ছপোককনা ওমু মহী চাইবোকপা। মতৌ মনাই লোইখনক শিনবি। লোক শিংগী চেকেং, কখাক্তুবদি ঐ থাদোকপনা ঐ। অদুগা শাক্তদি ওমু মহীবা শেংদোকপা যাই। অদুগা অতৌবা কৈবিকেনগী লোম্ভি অচাংশিংবা কংলোইদবা মকখা লো লোম্বা থবাদু, হু কনপ্রবা চাক্তনি। কৈবিকেনগী লোং পীজোনবা হায়বসিবকতু খুদোং থীবিতাইদি। অতৌবা শবাশুম্বা লায়কা শক্তপা যাই।

মীওইবনী মাওনবান মীওইবা ইশাবা তৌবনি—মণিপুরী মচা অমা ওইবা লোক্লবদি মখাকী হেমা খুংশিজবা লোক্লপ অমুদম্ মণিপুরবু শেমগৎচবাংবা মীওই চাক্তনি। মাক্লিবমদৈ চাওখৎহনবা, ফজহনবা, থক্লবা অমদম্ অমা ওইবা চিংখৎচবাং-দনা মীওই অমতা ওসি ফাওবা লোক্লি হায়বদা হায়বনুবা থক খোক্লোই। কনাগুম্বা জাতিনা ইচৎ চম্বা লোংশকীনা মীনা তমনবী চাই ওইবা থবক, লোংশক লোয়দ কবা পুখোক-চনা অগংতা চাউংখোক্লদি, অদু জাতিনী তামনক ওইনবি। ইংলিসমেনশিংবা ইবা লাইরিকদা "ইবইভ তৌবা জাতি অদি মায়া লুপ্তবা অতিবি?", "মণিপুর হায়বা লৈবাক অসি খ্বাইদগী লুপ্ত লৈবাকশিংগী মরুংদা অদবি" হায়রা শক্লিহ পাকনা ঐবোমা ঐবৈ মচানা চাউংখাকৈ, মরাম খুংহাইবা। চহি লিশিং নিশিংগী বোমমকপা, শেমগৎচমকপা জাতিনী ওইবা কপুচমদ্রা শেমগৎচমকপনি। হোদিক ঐবৈ ঐবোমবী কমুম

করিনো ? করোঈদা পাংথবগে হায়বা থক্তবীরো। হকচাংদা থীক কেম্নবা, অমদা লেংকুপ্ত চংলবা, চমচং মিতিমা শিংগোংশি ওইবা, লোন খুমদা পাংথবা নৈকংদা ওকুবা থৈবোতগী ইহৈবাক মশিংপূরনি। থচদবা অয়মুং থদবগী অমাওবা কয়া লোকপনি। থমিশুং থক্তবীবদা মীচেম হঙলো চেমহক্নবা যাবনি। থক্তবা হায়বমু করিনো ? কয়া থক্তবীগদগে। অর্থ বর্ণাদগোগী থাবলগা লেংমুখবা থাটৈ পরেং, থাকম কোংলোয়কপদা, থৈবোয়ম্ন করিগী 'লৌ'ঙুম্না থাবল অসিমক থদহৌদবগে ? অয়ামবা থাবলনি। থঙবা চাউনি। থদহৌদবদগী মীনা লায়বা লায়না ওখা কওবা থাকম, থাবল, থবক-থৌরম কয়া পাওথোক্কে। মবেদা ওকসি শোম্নুনা লৈহৌরক্তনি। লোগী চামবা শিক্কাদি মপান্না শীবা থাটৈ পরেং মচা অমত্তনি। মপান্না শীবা সেক্টেন্স মচা অমত্তগী ওইবা থাবল অহুনা অয়ৌবীদা থাবল থমহনবিহুনা ওপৎ শীবনা খুংনা কাওহনখি। লাইরিক ওখা লোইরগা ইংলেট অদগী কেয়ানি ওইবহ অহুম ওইহুনা লৈবম্লবদি মহাকপু ইচম চখা মী অমত্তম কয়াবমু শক থচবীরমোই। লোনা হায় "থৈদি সেক্সপীয়ারদগী হেনবা মীওইনি"। মাহু তাবদা ইংলিস মচা পূম্নমক্কু শাউখি। মরমদি ইংলিসমেমশিংনা সেক্সপীয়ারবু কয়ামুক ন্ধুনা ওৌবগে হায়বমু : ইংলণ্ড অসিগী মতিক মগুণ, মপাঙল অসি চনুংখুমদগী লাকপনি। লাক্কিবা নন্ খুম অসি ইণ্ডিয়াদগী লাকপনি। ইণ্ডিয়া মথগা সেক্সপীয়ারগী মরুংদা অমা থাদোকপা তায়রবদি ইণ্ডিয়া থাদোকনি, সেক্সপীয়ারদি থক থাদোকপা ওয়ৌরোই

হায়। ইম্ফালদি ত নশিল্লবা লননি। সেক্সপীয়রদি ফাজিনি
কমচব লমচঙী পাওপা ইংলিসমেন পুন্নবকা ওইবা থবানী
মরুদি হায়বা লৌখি। মসিগুম্বা সেক্সপীয়রগী মসিদু খংবা লেপ্লি
হায়বদা সোবু শাওথখিবগু মথাক্কা ইরাই লাইবা লেংদোকখি।
সেক্সপীয়রবু হেক ইরম্বা লাইরিক পুম্মক ঐনা লোইরবা
পাখোকই মমম্ং পুথখ থকদোকই। অচুম্বা ঐদি সেক্সপীয়রগী
মরেংবাম্বা তোংলগা ইবনি। অচুম্বদি ওইরগা ঐনা ইবা
লাইরিক্তা সেক্সপীয়রনা ইবা লাইরিকশিংদগী বাটে পয়েং অমা
কাওবা করিগুম্বা মকমদা মাওবা লেংনবীবোই। অদুইনমক
সোদি অহানবনদি মীগা ইম্বা মানদবা, চান্নবা মীওই ওইনা
খোকখিরবই। মথেদা মহাক্কী অচুম্বা কমবা বাখল অমি
থঙলকপদা থবগী এন্দিটোরিয়েলদা মহাক্কী বাখল পুবা বাটে
বাক্তা পন্নুনা, নৈনচুনা হাপনরকই। পৃথিবীগী অচৌবা মহক
পুন্নমক্তা সোগী বাখল সোগী লাইরিক, সোগী লোনা নৈমদবা
মাওথিদে। সোগী পুক্নী দি করিগুম্বা অকা অপুন কোবা মাও-
দবা অমৎ পুবা থুংনবা কোবকাম্ব। মপানা তথীবা শিক্তা
ওইনা পীবা বাটে পয়েং অচু করিনে: "ইচা ইবুংঙো মপা
ঐগী পুন্সি অসি পুথেপোম্ব লোমরে, মতে মাক্সৎমিনা ইপামা
চংলিবা, নৈমক্লিবা পুন্সি অসিগী ওয়-তৈনবদা মহাক চংলু,
নৈনু"। অসিমদি বর্নাদমোন মপাগী পুন্সি অচুম্বা নৈনৈ।
মপা যু থকই। মা থক্লোই লেপপ্রে। মপা শা মাখা চামু
শা চাবোই লেপপ্রে। মপা, চা, চুকপ থকই। মা চা, চুকপু

থক থক্লোই লেপ্লে। মণাংগী হাখং মচুং ইমা মপাগা লৌরক্তা
পুরকপী ওয়-তৈকমবদা চৎথিবক্সা মহাক অসংতা মাইরোয় শাংপা
লৈবাংগুম কাওমবনি অদুগুম্না চৎসি মণিপুরদা নংখিং-
থিবদা মীওইশিংনা মোশী মপা মত্পা সো ওইনা লেপ্লগু।
মোশী মপাংগুম চৎসি কাওবদা মহাকোন পুরকপী মপা ওইরিবা
ইবুংঙো থিবক্তা শারাম, খু. সতী, কালে, ত্রস, লেলোইন
শীথীগ্রহনা মথোংগী পুন্সি মাওমদ নত্তা লমচৎ শাজং
মীতিয়া থ্বাইনগী অযোৎপা লম্দম্ ওইনা, থাংদগী লৎচৎ
মাওনবা ভাতি অমা ওইদুনা মীনাইগুম থিংলিবসি "মীয়োন
অসিমদি কেন ওইরে' মোশী মপা শাচনা হায়রীরমই।
"ইচাগা ঐখোয়না চৎলিবা লৈরিবা পুন্সি অসি মায়থীরে —
ঐখোয় মায়থিবী ওয়ে, ইকাই শঙ্গোই হাওনবা মীনাইগী পুন্সি-
নি। ঐখোয়না হিংলিবা পুন্সি অসিগী ওয়-তৈকমদা থিংবা
ওমথংদো। খুংশিবনা ইচাগা!" মপুত্রদা মহাক্কোন পুরকক
অহল-লমন্না শীবা মতুংদা লোয়নবা শিক্তাদা ঐখোয়গী অহল-
লমন খু থকই, খু থকলোই, কালি, চা, চুরুট থকই, ঐখোয়
থক্লোই। ত্রস, শা চায়, ঐখোয় চাখোই হায়দুনা ভক্ত বর্নাদসো
চাকগী ৩ী থিংবা লৈবাক অমা মণিপুর ওইরনি। মীয়োন
অসীমদী বর্নাদমোগী মপা শাখীরু। মতুংদা পুনতা মোওয়া
হৌখিক লৈরিবা মতং অসি পুমওন্ ওহোকসি। চাওখোক-
লংবগা ভাবগা ঐখোয়দি অদুক লায়বক্ কায়গী থলহৌদে
হায়মগুম, লৈবাক অডৈনা শায়বৎলকপা থবক কয়া ইযায়

লাকখি, ঐখোয়গি কবিগী তোংহোমখগে হায়নমনবা চাওনি। মেংবোং: হৌজিক অসিমা সিমাপুর থাইদগী মান্না লুবা নৈবাক অমা ওইরে। মসিগী থোকপা হরাপাংবী অমত্তা লমখাওদা চেনখ্রে। করি লুবা থাকখনো? মসিখু থোকপা ওইবা চেমবা যাদে কাখবসি ওইবা অমতংদি থোকখবা। (ত্রাফিক পুলিসনা অচুম হেংলিজনি।)

ত্রাফিকনা লম্বী মথক্তং শুংনা সিগ্নিবিটরগী মিটর পাত্রি। সিগ্নিবিটর ৮২ রেক মোবা মখোল থোকপা পাড়ী অমত্তং গ্যাস তোক্তেংলিচিংবা খোংবদা পুনকা পাভো অচ পুলিসনা কাপ। চেনখ্রে। কলিকাত্তাগী মপাইদা নৈবা "জু" মমাক কাওবা গ্যাস তোক্‌তোন খোংজবগী লুপা ৫০০ ফাইন্‌ ভোবা থেংনৈ।

কলিকাত্তা সহর অসি মোং চ্চানমদবা পুং ১ রাংলিইন্দা লম্বী অরাঙ্গা শাইপুনী লৌবগ ঊশিংবা চংমথোকই। দিল্লিদা লম্বী বাই শিন্ত্রু, ভ্রুকর ক্লিগার শানব চরাগ'ড়ীনা অযোংপা পুম্নমক চরা মপুংদা চিংশিনখি। উস্পুন থোকে। অসিবু কয়া লুবা থবক্রো লেল টচর চয়বা মখে। ঐখোয়গি কবিগী তোংহোমদে কবিগী তৌথিবনো থমবীব হাবনি। চগি ৩০/৪০ গী মথাওদা মুনগী অকোয়বদা পুমাং, মাগী থাগী টংখোলনা তোকবা লম্বী লমতাও পুম্নমক নোংচ্চানগদবা পুং ১ রাংলিইন্দা শিন্তোক শেংথোকপা চাওনি। মরক মবক্তা পুমাং বাই থৈথোকই। শজোই, মাকেংল: অমাংশত কাওবা তোয়বা বাই থৈথোকই। উফুল থক হোৎখে। নৈকোন শেমই। শম্বৈন্ন থাই। অম্নগী মোংজু থাদা নৈবক

মখিৎনা অহিংসগী মশক ওইবা লম্দম্ অমা ওইখিৎনা মথক্তা এরোপ্লেন পাইবা কাওবা যাদনা মমাংখংগী মপুং অপাগী গ্যাসকা লোয়নবা মমিংল্রা থনগবা মকব অমা থব-বা পূমা লেমজে। এরোপ্লেন পুম্নমক লাপ্পী লাপ্পা থেংনোক্লুনা পাইনরী।

মণিপূরগী চাওখৎপগী প্লান লোখৎপদা থম্রা হৈবা মী চঙই ইংলণ্ড, আমেরিকা, জাপানগুম্বগী অহৈবা মী কোম্মা ভারতনা থবক চথবা হৈ। মীপাং অসি জিওমেট্রিগী হিসাবতা চৎলী ভম্না ভম্নাদা দবল দবল ১,২ ৪,৮,১৬ হায়না হেনগৎলি। চানবনা ১,২,৩ হায়না হেনগৎখনবা। ১০০, ... ৫০, ৪০, ৩০ হায়না হন্থরক্লি। মরমদি লক্ষ্মণ, ডাক্তর পোরোমপাৎ, কোয়া, লৈমুক লোইনবা মুম শাখিল্লি। লক্ষ্মণ অসি কম্মা লৌ উৎরবদি মণিপুর অপুম্বা থা ৬ চানবা লৌ লোকনি। কাংলৈপকক মুম শাখিনবগা, মাইংগ মবাই অমগী মহুৎতা থংমনা কান্নুনা থুংনা লৈহিবা লাক্লোপ চৌং অসিদা ভেহেম লেম্লগা শাখিংইবা মুম মথে শাবা চৎলি। পোরোমপাৎকী মহুৎতা যাংলোমদা তানশিন্নকলি। চৌং পুম্নমক মরু কোকথোক্লুনা থত্নবিবা লোং যাইখিং হৈচাংঙুবদা মুম্ শাবীমু। মতৌমা চানীংবাই লৈত্রবা ইম্ম ইশূশিংনা হঙ্গৎলা ভেমশিরবুরকনৌবি। অমনা, হাওইবমকী থোপং চুমরে, মীচং হৌমচুনা ভাপোকপা ডুঙ্গজে। ওকিস ইষ্টিট্যুশন লৈপদবা, থমদবা, মচম পুম্নমক মীতোপ থাজিরে, ওহিনাম অজেনবশিংনা হারবা হারবগী মচুং ইঙ্গা মহক মপাবদা লৌ ইমু; কজিংচাক থাবা, মেমপোন ভোংরে, চম্পুম-চুপনা পুম্নমক থঙহলে।

অহুম্না অফিস অমসুং ইন্টিট্যুসনসিংদা সহরদা ওইরি ! ডিরেক্টরগী
অমসুং কার্যনা লাপ্না পুখোকপনি । মশি পুথিদা এগ্রিকল্চর
কার্য, এনিমেল হস্বেন্দ্রীগী কার্য কৌরিগী থবক ? ওফিস
মন্ত্রগা কনেক্তদগী হেন্না অফ্সর লোইরে । এগ্রিকল্চর অফিস
লুক্ষলদা হোংবা লৈ । মেইন লোইবগী থবক অসি মাকথাওখা
লাপন্থ লাপ্তবা, মমদন্থ পাক্লা চাউবা লৈবা মকমদা হোংলোকপা
লৈ । সিভিকল্চর অসি মাইল ৬/৭ লাপ্না মফম উযুং অমসুং
কেপে, কাংচাক মাপা থাবা মাবা চৌং থাকনা মখোং থখদা হোং-
লোকপা চুমই । টি, বি, লৈরংসি লিপ্রোসীগা লুহোংবীরে ।
অনিবগী মফক ওইবা লামনা, অনি অসি [illegible] পঙ্গাল [illegible]
হোটেল থুনিংদা খুনাইশিং চতলে ; [illegible] দা হেক্ক
হরাই য়োক্লোকপদা অনাম্বা শন্নোক্লে [illegible] অরাবা লৌথিবা চহি
৬/৮ লৈরগা নারে হাবনা ওংলগা লিপ্রোসীনি । মসি
মচা নাগালেন্দমা মখোয়গী লমদ টি, বি, হোসপিতাল থমদে,
এখোয়গী লমদা মমহুনা শাফিন্না কোম্না থরৈ । অহুম ওমঙ্গ ।
পোষ্টপ ওইনা লমহুম মায়া [illegible] লৌথি ।

ওয়ুগী মথাদা লৈবা [illegible] মখোয়দগী ওইবা লম অমা
রিম্যুর্ড হোরগা হোসপিতাল অসি হোংলোক্লগা মকম অহুম্না
কোলোনী ওইনা ভজ-নে[illegible]হনা খুংচাইনা লৈহমবা পাঙথোবা
লৈ । সহর অসি অরাং[illegible]বদা চেমকই । অদুং লৈরংলোক্লোবদা
নিষ্ট ইকাল মথা [illegible] রিম্বা হাপমসি চহি শতরী মহুংদা লোক্লি-
মগদমুনি । মসি [illegible] মাম তৌখ্রু । হোংলোক হোংথিন্না

মৈহন্নুবা লেমগং শাগংকদবনি। খুংগাইশিং অসোইবা পুক্নীং অমম্বুং নিংতিগী ওইবা পুন্সিদু লেংদোক লেমদোকদবনি। হকচাং করবতদা মাহু পুন্নবক্নী খুদম, শকতম উবা ফংলকই। কনাগুম্বা মী অমনা মহাক্নী ভোগ-ভোগ্না যতিক মগুন ভাঁনশিন্নরকপহু, সনা, লুপা, লৌ-ইশ্লোসগুম মচা-মপুগী ওইনা থম্বোয়ম্বগুম, লৌম-কংজবা য়াম্বদি মীওইবগী অক অকপা যাংহং কয়া লাম্বা কোকবা য়ারবগদবনি। গান্ধিজীগী ভোগ-ভোগ্না মগুন অসি লৌমী-ইথোল কংজহৌবগুম দেবদাস গান্ধীনা, রবি ঠাকুরগী মগুন ইভোগ-ভোগ্নশিং অহু সমেন্দ্রনাথ ঠাগোর, মচাশিং অসিনা কংজহৌরবদি গান্ধী, রবীন্দ্রনাথ শিংবি হায়রবগী যাকথ থোক্কে। শ্রীরাম, শ্রীকৃষ্ণগী মুখিংলংগী অর্থ লৈরোই, আযোধ্যা অমসুং মথুরা চংলগা মথোয়গী মচা-মশূশিং উনক্করগা ভগবান রাম, কৃষ্ণ উবগা চপ যাম্নরবগদবনি। মপাগী ভোগ ভোগ্না মগুন অসি মচাদা খাইদগী পীকপ্না মওংদা লাকই। মী খুদিংমক ভোঁভানবনি। মতৌ ফাওবা থুরবদি লায়রহুবা শক ফাওবা য়ারদে, খুবী সহিস্তু কনাগুম্বা অনীগা শুকযাম যায়রোই।

পুন্সিগী অথুম্বা ঐখোয়না থৌবদা লুনা থোকই। থবাক করিনো হায়বা অয়াপনা থংদে। ঐ অসিনা কনানো, পুন্সি অসিনা করিনো থংদে। অহুবু মখৈ করম তৌরগা পুন্সি অসি চাওখৎহনগদগে, চাওখৎহনবদা চংশিবা লোংথক অমসুং কিভব কয়া অহুদি তাইবং মীনা থংই করিগীদমক ওক খুদোং থীহনবগে ? ঐখোয়গী লাইরিক মতম্নী অসিনা লোয়রবনি।

আলেকজেণ্ডার, মহম্মদ ঘোড়ী, বাবর অমসুং ইংরেজশিংনা ভারত অসি মীনাই নাইথাং চংহল্লি হায়বদি হয়না হয়না চাক্থা পুরল্লি। খ্বাইদগী মশক কনবা কেপোপত্র অসিগী ওকৃবা লমচংকা পোয়নবা য়োম'নগী অঙম-অথৌগী মখিং চাক্থা পুরল্লি। মী অমনা মপুন্সি চুপ্প লৈগদৌরিবা মহাক মহাক্কী মশা'গী মরমদা অমসুং মশা অহু করম্না থবক তৌবগে হায়বদি তমদে। মুংমী ওইবা খোঙচৎ, হকচাং মসু মী শকতম কন্নবা তম্বীরগা মাহুদা কংলকপা অমা অহনা মপুন্সি চুপ্প শীঙ্কিন্নহনা মশা কনা থম্বা ঙমজগদবনি।

মীওইবনা থনবা রাখল অমত্তং হায়রো? মাচু হকচাংগী শরুক পুম্নমক চিথবা কৌবা লৈতনা য়াওরগা থনবা ঙম্বনি। হকচাং পুক্নীং কৌবা তেংঙানবা পোংশক অনি মকম অমত্তা লৈবনি হায়না লৌবিগনু। হেক কিবদা থংম্বাইগী মিহুর কয়া চোংই। থা অমগী মহুংদা হাংলগনি ডাকথোকপনা, [illegible] থম্বা, তেনদা লৈবা কাদোক অহু চয়োন অমদা মপোক [illegible]রকই। মী অমা হয়'ওইরু। মমাগী মসগ ১০ না মৌবোন [illegible]নাকপা শকতম উংলকনি। মী অমা শাওইরু। মমাগী মসগ [illegible] ৪৭ চঙনা ঙক্কোকলকনি। মশা মীকনি। মমাবনী ডাক্তর পুম্মক্ক য়ারকনি: থবক নত্রগা সাজেন থরা পীহনা মসল কাহনবদা মমাগী লায়নাগা পোয়মবা লায়না লোইনবা ক্কনখিগনি। মরমদি মসলনা মমাগী চাং লেপ্পুনা থবই'। অচৌবা মসনা মমা তপথ-ঈংথবা [illegible] থবা ঙমহল্লি। মমাদগী ওইবা লায়রেংবনা কলৌইরেন্ [illegible] ঙমদে। মমা শোনবা, মবুধি য়াংশা লায়না

কয়া পিত্তিইদে' লেঙাংবয়া মমং, অদুংগিবদগী লাকপা চাউনি হায়বা লৌমিকী মাইকোলোমিইশিংবা তাবই। বিগনুবা, হৈচাং শিথবা, খোনঃ শবা, খোঙ হাবা য়াদবা, চাবা তুমদবা, তুম্বা য়াদবা লায়না কয়া মাহেল হয়া চক্রপা বাবিংবা লায়না ৱবা ঙমই।

বেক্তরদা প্রমাণ তৌসি: বেক্তর অসি পাঙ্থৈগী ময়াইদা হাইগংবা ৱোবহন্নব' ঙমই হায়। কয়িংদগ তঙ কক্তবা লায়মানা নাগনৌত্বিরো? মশাদনা ৱাঙশিন-লেপশিন্ধনি। পুকী বেক্তর কয়া মায়াগ? অহানবদা লেংভ হাসা য়াদবা, পুক্ত অশীনবা কাবা, মুংশিং কবা, থিনবা, পুক শাবী-শাতী, নাবী-তাবী তৌবা অসি থাবা মতম চহিদা চপ্‌মন্নবনি। মতুংদা চায়গা ভগোকনি, চাক লোকপদা য়াম পুক মুংভাইরোই নত্রগা পুক অসি হাকেলগা মুংভাইরোই শাঙগংবনি কয়িন্দু হয়া-হক মহেং অমা, লবোই অমা, এপল অমা চায়গা কে। অদুগা পুকী অশেংবপা মমম মতুং ইয়া পুক্কী মুংভাইহবা থুদম কয়া পীরবই। ম'হুদগী কৈবাংগুম্বা মাংলবই, পুক অহুদা চাংথুবা মৈ লোবক্লে থত্তননি। মতুংদা পুক অহু হোম্রবদি লেরী তোনৌশিন্‌ হায়বদি হোদুনা মাবদগী শিন্ধ্রে। শিক্রপ' চাথংপা মমম অহুদা লিহন্মু কাদুনা ১.২% মৈ পীদুনা উয়েন শৌবগুম মেশীনৌং শৌবগুম শৌগংলবই। মাংতদুবদা চহি ৫/১০ চঙই। মসিদা কয়ি লৌদুনা কৈবাগ— অতৈ লৌক্রঃ শ্ব চা থকপা, মু থকপা, চাকয়াম, শায়াম চাবা, দুক্ক' থকপা মমাম অতিদা লোকশিন্নখ'দ, মাদুগী মথক্তা চাবঃ থকপা চাং মাইনা চাবিয়নবদি, চাং লোংবঃ

মোংবগী হেনগৎবা, রাখিং মাংহোৎনবা লৌথৎপীরিবদি কনখি-
পনি। অদুদি নত্তবা সোদিবাইকপুগী হোৎপা এন্টিবাইওটিক কয়া
থাকিসুবা সেল (Cell) পুম্বক ওংগনে। সেল ওৎপিবদগী কেন্সর
লাকপনি: ঐদা রেড সেল ত্রিলিয়ন ৩৫ লৈ। ত্তিহ 'তোংশা'দা
অতোপ্পা ত্রিলিয়ন ৩৫ লৈ। চৌথাক অমম্বুং ওক্সিজন পুবা ঐদা
লৈবা সেলশিং অসি তোংদা লৈবা তোং শাগৎলিবা সেল তাপ্পা
শীকিসনবা পুরিবনি। হিদাক অমম্বুং এস্প্রেনা রেড সেলশিং অসি
হাংতোকপীরবদি অদুগা অতোপ্পা হু হকচাংদা থাজোল্লবদি ককচাং
হিংনবদা, লাম্মীওুথ লৈরিবা, ঐদা তারকপা মহৌক-মমাই হু
তাপ্পোক্লবা হোয়াইট সেল অসি মশাং হেনগৎহন্দুনা হোয়াইট সেলদ
ওাবশীল্লকই। হোয়াইট সেল তাক্তা শেম্লকপা অদুনা ব্লড কেন্সর হাক্ত
বদুনা মাদুনা চুম্না কেন্সরগী লায়নাবা মাবা মী পুম্বক মরৈদা [illegible]

চকপ ইতম্ভনা থকপা মী অদুনা থবোক্সীগী [illegible]
থংবা শরক্তা কেন্সর তৌরকই। ইতম্ভনা মূং[illegible] হৈ
অদুনা সেল ওৎপীবদগী থোরকপনি। [illegible] ঐ অদু
অশীনবা চাশীনবা, ঐশিং অঙৈংবনা ঈকনহল্লো শোরকদবা [illegible] লোম
হন্তিনহনবদগী কেন্তারা কুইনা তাবদগী [illegible] চৎপা মতুগা [illegible]
মনা অথাং কুতনা পোকপদগী উংগী কেন্সর তৌই। [illegible]
চাবদগী বিহারী কমা চানী, [illegible] কেন্সর তৌই। অদুনা
অকবা লায়না অসি পু[illegible]পা মত্তে, মশা-মশানা লিংখৎচবা
তাকনি। অদুনা [illegible]গী মথাওদা হোকহনগদবনি হায়রবদি
মাহন্দবা মা[illegible] পথ-পুমথৎহনগদবা লায়রেংবদি, মশাম মাওৈং
মুপাম্ব [illegible] ৩০/৫০ কাওবা যাওদবা তারনি।

অয়োইবদা হায়জমোংই! ঐগী পুন্সি অসি ঐঙম্বা লৈজগ-
দবনি। ঐগী হাখল ঐহাক খঙজদবাব। ঐগী শাগন্ অসি ঐহাক
তৌজগদবনি। ইশাগী হায়েন-থোদা ইশাখক্না তৌজগদবনি,
মমীদনা ঐনা ঊহৌমোংঙে। মসিদগী হেন্না কাখংবে হায়বদি অসং
অসিনা ভগ্বানবা শুরু লৈজে।

ঐগী আত্মা (মিরেল) গী লমজিং পুরেন ইশানা তৌজগদবনি।
ঐগী পুক্নিংগী মপু ঐনা তৌহৌগদবনি। ইশানা ইশাদদা চত্থবগা
মথুদা ইশাহকা তাক্লকপা অঙুহনা মগাম নাইদনা হাংখ্রবা
খাক্তা কাখংখিবা অঙুদি মশানা মশানা ভাকপী ভগ্বানরূপা
পাওখোকচবা ঙমখিবনি। হিমালয় চিংখোঙদা পোকপা
লম্বোইবা নহা অমনা মোংগোক ভগংকী লাম-ঙৈয়া থামখিরমই।
মেজ'রেথকী পাখং অমনা মোংচুপ ভগংকী লাম-লম্বী উৎপীরমই।
মখোয়মু কনানা ভগ্বানগে? হাইবং মীদি ঈশ্বরভক্তি। ভাইবং-
মীনা চঙদবা করি লৈ। "সর্ব্বধর্ম্মান্ পরিত্যজ্য মামেকং শরণং ব্রজ।"
লৈবা খিবিক খাদোক্রপা ঐনা ঐথোক্পা চত্থবগা ঈশ্বরগী গুণ
প্রেমবক মংখবনি, ঈশ্বরমক ভইবকপনি। ভগবান শ্রীরাম, শ্রীকৃষ্ণ
দুর্গাগী গর্ভদা পোকপা নীনি। করম্না লাই ওগবি! মতোম
মতোমভমা তৌনবা থবক, ভাবগা মগুণনা রামমূ লাই ভইখি,
কৃষ্ণ লাই ভইখি। ঐখোয়না লাংলি।

হেনসনা হায়—ঈশ্বরগী লাইরৈবাকু মচ নশাগী মহুদো
লৈবনি। লাইরৈবাক অহুত অহানবদা হংনবা লাক্লবো।
ত অহাংপা পুরবক মতোমদা লাকচাপনি।

পুন্সি হায়বসি চান্নবা পুন্সি ওইহনবে হায়রবদি নুংঙাইজবা য়াদবনি। নুংঙাইবা হায়বসি খ্বাইদগী ক্না পুন্নমকী অপুনবা অহুম্না নৈ (Summum bonum of life), অপীকপদা থক লৈতে, মপান মাইদদা পাক চাউব্রবা ব্রহ্মাণ্ড অসিদা লৈবনি। ঐ অসি ব্রহ্মাণ্ড অমিগী মচেং অমনি। ব্রহ্মাণ্ড অসি ঈশ্বরগী মপা মচুংদা লৈবনি। অমূরুপ্ন পীকপ্রবদগী হেন্না পীকপ্রবা এতোমদদা ঈশ্বর লৈ। এতোম অহম্ম, ব্রহ্মাণ্ড অহুম্ন, ঈশ্বরম্ন ঐখোইনি অমম্তুং ঐনি। মসিবু ইশাগী ইশক খঙবা কৌই।

“বুদ্ধং শরণং গচ্ছামি” বুদ্ধদা চঙজরি, বুদ্ধবু শোঙ্গরি হায়বা মতে। অদুগী ওইবা মতাম অহুম্না চঙজরি। অদুগী মতাম অঙ্কুম ফংবরবা লাক্লরি হায়বনি।

বেদান্তগী অরোইবা য়াকম: ঈশ্বর কনানো?

“ সঃ অহম্ ত্বং ত্বং অসি ”

“ মহাক ঐনি। মহক্ন নানি ”। অন্ত্রগী প্রনকগী অর্থ হনি। শ্রীচৈতন্য মহাপ্রভুনা অন্ত্রগী অমুক্তা অর্থ হনি। “মহাক অহু ঐনি” “তত অসি নানি” হায়রক্নি মতে। ত্বং-না, হায়বা ম... ত্বং — তস্য “ নাগী ” হায়বনি। অহুম্ “ নাগীমহক নত্রুম অসি লৈবনি ”। ঐনা ঈশ্বরগীদমক্তা পোক্লবদি ঈশ্বরনা পাম্বা মহ কৰিনো হায়বা খুৎলোনরগা অঙ্কুম পাওখোকচরগা পুন্সি পাদম ওইগদবনি। মহদম য়ুক্তইবা, দুয়াব খুমম নংগী।